満たされて暮らす大人の、3つの決まりとは。／家族の物語。

クロワッサン

2020
8/25

幸せに生きる人たち、それぞれのルール。

花を欠かさない、読書の時間を持つ、情熱的に生きる…etc

引田かおりさん、生活を潤し心を安寧に保つ習慣。

樹木希林さん 佐藤愛子さんの沁みる言葉。

瀬戸内寂聴さんの生きる指針。

桐島かれんさん、花と家族とピアノの時間。

菊池和子さん、対馬ルリ子さん。それぞれの決まりに支えられて。

ヤマザキマリさんの人生論。

しりあがり寿さん、自分らしく生きるために。

第2特集
その数だけ、ストーリーがある。
家族の物語。

2020.8.25
croissant No.1027
¥580 特別定価

2020年8月25日号(毎月10日・25日発行)8月11日発売　第44巻第16号　昭和52年6月2日第三種郵便物認可

クロワッサン 1027
2020 8・25

CONTENTS

花に、託して。 連載 89

窓辺や風の通るところにハーブを置くと、香りはもちろん、見た目にも涼やか。緑の葉にもいろいろな色味や形のバリエーションがあり、何種類も混ぜることでニュアンスが出るので、目立つ花を入れなくても充分に素敵です。いつの季節もハーブを飾ると気持ちがいいのですが、とくに夏のハーブは香りが強く、生命力を感じさせてくれます。花材：ゼラニウム、ローズマリー、レモンマリーゴールド、ミント、ルッコラほか

平井かずみさん ひらい・かずみ●フラワースタイリスト
花の教室やワークショップを通して、植物をより身近に感じられる「日常花」を提案している。著書『Bouquet&Wreath(ブーケとリース)』など。ikanika.com

●印刷…株式会社千代田プリントメディア
●アートディレクション…荒金大典(Cumu)
●デザイン…今田賢志、松岡寿巳子、安倍 明、北原可菜(以上Cumu)
●クロワッサンの出版情報は、「クロワッサンオンライン」でご覧になれます。
https://croissant-online.jp/
●本誌編集ページに掲載されている商品の価格は、原則的に本体のみ(税抜き)の価格です。

 撮影・徳永 彩(KiKi inc.)

明星

とうふらぁめん

tofu ramen

2020年 8月 17日新発売

和風 鶏塩豆乳

柚子ぽん酢付き

中華風 白麻婆

花椒オイル付き

豆乳練り込み麺※

※1食当たり粉末豆乳約0.5g配合

最新ビューティジャーナル 第141回

「オンラインでも冴える肌づくり」

オンラインでもオフラインでも〝こんなに肌が綺麗だったかな?〟と鏡を覗き込んでしまう肌ベースが続々と誕生。自分の肌を好きになれそうな予感が。

まず〈ラ・プレリー〉からは、ハリ・引き締め・透明感などに働きかけるマルチなスーパー成分＝スキンキャビアエキスなど配合したリッチなコンシーラーが。影になりやすく、保湿力も低下しがちな難所、目元回りがスッキリ&生き生きとした印象に。さらに、どんな光の下でも肌の印象を高め、感動のダイヤモンドスキンを叶えてくれる〈クレ・ド・ポー ボーテ〉や、ハイカバーなのにナチュラルマット、その上、洗い流すとツルツルの肌仕上がりの〈ベアミネラル〉などリキッドファンデーションも仕上がりは期待以上。IT社会はファンデーションの進化もスピードアップしてくれたんですね。

左から、肌へ濃密に密着し、24時間美しさをキープ。ベアプロ リキッド ファンデーション SPF20 PA++ 全10色 30㎖ 4,800円(ベアミネラル ☎0120・24・2273) ダイヤモンドの光構造に着想を得て開発された技術が、輝く肌へ。クレ・ド・ポー ボーテ タンフリュイドエクラ マット SPF20 PA+++ 全8色 35㎖ 1万3000円(クレ・ド・ポー ボーテ☎0120・86・1982) 独自のキャビア成分を贅沢に配合。容器の底面にブラシが内蔵。SC パーフェクト コンシーラー 全5色 6㎖ 1万9700円(ラ・プレリー☎0120・223・887)

永富千春●ながとみ・ちはる 美容ジャーナリスト。母の友人が続続と若返っている。〝私も何かしたい!〟と母。充分綺麗だと思うけど。

編集部セレクト

実際に使ってみてよかった、おすすめのコスメを紹介します。

タヒチを思わせる優雅な香りで、肌をなめらかに整える。

タヒチのシンボルである花やバニラなどをブレンドし、甘く華やかな香り。美容成分が肌にうるおいを与え、なめらかに。使いやすいポンプタイプ。フローラ ルミナーレ ボディローション 300㎖ 5,400円(モルトンブラウンジャパン☎03・3360・7996)

植物由来成分で肌にやさしく、頬と唇をかれんに彩る。

ボタニカルオイル配合でなめらかで軽いつけ心地のチーク&リップ。写真の01はエレガントな印象に。動物由来原料不使用で100%天然香料。アウェイク チアミーアップ グロウイング ブラッシュ&リップ 01プラムローズ 3g 2,800円(アウェイク☎0120・586・682)

炭の力で角質を除去し、疲れた肌をいたわる。

毛穴ケアに特化したクレンジング。密度の高い炭を配合したブラックパウダーが角栓を吸着。グレープフルーツの精油の香り。デュオ ザ クレンジングバーム ブラック 90g 3,600円＊8月20日数量限定発売(プレミアアンチエイジング☎0120・557・020)

 撮影・久々江 満

倉田真由美の「最新私的コスメ図鑑」 第128回

ハーブのシャワーで気になるニオイ対策！空間も思考もクリーンに。

日々の生活から生まれる、いわゆる「生活臭」に働きかけるエチケットスプレー。気温等の外的要因に左右されずに安定的に機能を発揮する植物と天然ミネラル由来成分を配合。空間、肌以外におしゃれ着や家具などこまめに洗濯ができないものにも使える。MiMC ONE ハーブシャワーリフレッシャー 150mL 2,800円（エムアイエムシー☎03･6455･5165）

くらた・まゆみ●美容ジャーナリスト。狭いベランダでもできるという家庭菜園に挑戦したいと思いつつ、ちゃんと育てる自信がなく、なかなか手をだせません。とりあえず観葉植物から、といくつか新しい家族（笑）を迎えましたが、ややプレッシャー。枯らさないように頑張ります（汗）。

その人が存在する空間。それは、その人の一部であるといえる。何気なく選んできたソファやカーテン、食べもの、使ってきた化粧品や洗剤……。そして、その人自身から発せられた汗や皮脂など、さまざまなものが重なり、その空間の匂いをつくっていく。友人の家を訪ねたとき、なんとなく感じる空気の匂いは、そうやって生まれる。目には見えないものだけに、あるときは、予想外のインパクトを与えてしまうこともあるだろう。

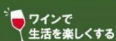
MiMC ONEのハーブシャワーリフレッシャーには、不快なニオイ分子をキャッチする植物と天然ミネラルを由来とするリシノレイン酸亜鉛※1が配合されている。オーガニック化粧品における基準の一つ、コスモス認証を取得した成分ゆえ、安心してカーペットやソファ、衣類などにシュッとスプレーして使える。化粧品グレードでつくられているので、肌や髪についてもペットがいても問題ない。

ティーツリー※2やラベンダーティーツリー※3、レモンユーカリ※4など精油のブレンドによる、爽やかなシトラスハーブの香りは、スプレーした香りが変に残って鼻につくようなことがなく、老若男女、誰からも好まれる。

以前より自宅で過ごす時間が長くなった今、より快適な環境にしたいと思っている人は多い。空気中にふんわりと漂うすっきりとした香りは、そこにいる人の気持ちもリフレッシュさせ、クリーンな思考を呼び込む。100％リサイクルのPETボトルを使用したサスティナビリティにも敬意を評したい。

撮影・金子吉輝　スタイリング・大沼 静　※倉田真由美さんの連載は毎月10日発売号、レイナさんの連載は毎月25日発売号に掲載します。

※1 コンディショニング剤　※2 ティーツリー葉油　※3 メラレウカエリシホリア葉油　※4 ユーカリシトリオドラ油

At Cono Sur, we do
things the natural way.
Cono Sur
A New World
CONO SUR
ORGANIC WINE
CHILE
葡萄づくりをガチョウ達がお手伝い
チリの大自然が生んだオーガニックワイン
コノスル オーガニック シリーズ
オーガニックの認定を受けた有機栽培の
葡萄を100%使用したワインです。
●カベルネ・ソーヴィニヨン/カルメネール/シラー ●シャルドネ
750ml 各1,150円(税別) 375ml 各630円(税別)
●ピノ・ノワール ●マルベック ●ソーヴィニヨン・ブラン
750ml 各1,150円(税別)
コノスルワインの
最新情報はこちらから
https://conosur-lovers.jp/
コノスルラヴァーズ
検索
ワインで
生活を楽しくする
輸入販売元 株式会社スマイル 〒135-0052 東京都江東区潮見2-8-10 TEL.03-6731-2400 https://www.smilecorp.co.jp

有子さんと正子さん　おしゃれの、その先 45

料理家の渡辺有子さんと写真家の中川正子さんが、毎月1つのテーマでお気に入りを紹介します。

年齢を重ね、たくさんのものに触れてきたからこその審美眼。自分らしく装うふたりが"その先"にえらぶもの。

右から・深呼吸したくなる香り。ボディゲル〈Kokyu〉200g 2,000円（オサジ／日東電化工業☎0120·933·871）　全身に使える100%オーガニックの未精製オイル。アルガンオイル 50ml 2,800円（コディナ www.codina.jp）　潤いのある透明肌へ導く。ハイドロ エッセンスローション 本体 150ml 6,500円※レフィル150ml 5,500円（バウム／エトバス☎0120·332·133）

撮影・枦木 功（nomadica）
文・松本昇子

今月のテーマ
◇
渡辺有子さんにとって、おしゃれのその先とは

日焼けを楽しむための、スキンケア

「新しいアイテムを積極的に取り入れています」

スキンケアはいたってシンプル。メイクも凝ったことはしてこなかったけれど、最近は気持ちの変化があった。「子どもの存在が大きいかもしれません。毎日とにかく時間がないので時短はマスト。陽射しを浴びることも大事かな？ なんて前向きにとらえて、日焼けもあまり気にしなくなりました」

そのぶんアフターケアはしっかりと。信頼できる友人やその道のプロからおすすめを聞いて、まずはトライ。

『OSAJI』のボディゲルは、ヘアメイクの草場妙子さんから頂き、使い始めたところ。肌にすっとなじみ、香りに癒やされます。『コディナ』のアルガンオイルは美容師さんに勧められて。日焼け止め効果もあるらしく、髪にも使っています。『BAUM』はとろりとした使い心地で潤いを実感。オールインワン的なので、家族で使っています」

ここ数年の自分に起きた変化で、ファッションのみならず、生活のスタイルやリズムまで「ポジティブになれた」という有子さん。今までになく、年を重ねる楽しさを感じている。

記念すべき連載第1回は『ハム』のピアスを紹介。「ずいぶん前のように感じますね。この時の自分は何を考えていたんだろう。これからはもっと今を大事にしたいなぁと思います」

わたなべ・ゆうこ●料理家。東京・代々木上原と西荻窪の『FOOD FOR THOUGHT』ショップディレクター。新刊に『渡辺有子の家庭料理』（主婦と生活社）が。
「おしゃれのその先」、渡辺有子さんの担当は今号で終了です。1029号（9月10日発売）で最終回スペシャルを予定しています。

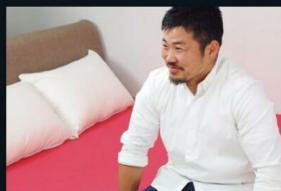
「言い換えることから、始めない?」

清々しいひと

45

松本千登世

松本千登世さんが出合った、心がきゅっと引き締まる一言、その思いとともに綴ります。

撮影・池田 夏

美容やファッションのモデル撮影をするとき、テーマに合うイメージを模索するために、フォトグラファーは何枚も何十枚も撮影します。その間スタイリストやヘア&メイクアップ・アーティスト、編集やライターなど、関わるスタッフ全員でパソコンのモニターを囲み、ああでもない、こうでもないとそれぞれの立場のこだわりに触れながら、ベストな「一枚」を探るのです。

その日もそうでした。ヌードメイクのイメージカット撮影。ちょっとした顔の角度や目線の向きの違いで、色っぽく見えたり格好よく見えたり、印象がまるで違う。1カット1カットに対して「これ、嫌いじゃない」「私も、嫌いじゃない」「これも、悪くないよね」「これも、悪くないんじゃない?」……。すると、スタッフのひとりが、ひと言。

「『嫌いじゃない』も『悪くない』も、なんだか違和感があるの。言い換えることから、始めない?」

「嫌いじゃない」は、「好き」なのか「どっちでもない」のかとても曖昧。「悪くない」は、「いい」のか「どっちでもない」のかこれまた曖昧。皆のムードから察するに、きっと、好き、いい、と思っている気がする。そうなら、はっきり伝えようよ。言葉を変えようよ。彼女が言いたかったのは、こういうことでした。

どきりとさせられました。いつからでしょうか? 好き、の幅を広げて、嫌いじゃないと言い、いい、の幅を広げて悪くないと言い。ずっと、違和感を抱きながらも言い出せないでいました。なぜ、違和感があるのか? 自らに問いかけ、思考を重ねると、嫌いじゃないも悪くないも、自分の言葉に「責任」を持たないですむように聞こえるからでした。つまりは、答えに両者の間の「グラデーション」を残しておくことで、まわりの意見を聞いたり態度を見たりして、どちらにも転べるようにしておく、みたいな。恥をかかないように? 傷つかないように? 考えすぎでしょうか。

振り返ると、撮影時の会話は、すごく好き、すごくいいの気持ちを言い換えたものだったと、確信します。だからこそ、これからは、何に対しても言い換えることから始めたいと思うのです。すごく好き、すごくいい、私は自信と誇りを持って、断言するよ、と。

まつもと・ちとせ●エディター、ライター。初の文庫『美人に見える「空気」のつくり方 セルフケアで女を磨く 79のテクニック』(三笠書房)ほか、著書多数。
撮影・目黒智子

『買う理由。』

品良くスタイリッシュに、大人が着こなす黒と白。

素材を問わず、どこに行くにも頼りになる黒、日差しに映えて清潔感のある白。着るものの季節感に迷うこれからのおしゃれ、黒と白のコーディネートの有能さに注目です。

撮影・金 玖美(人物)、魚地武大(静物) スタイリング・白男川清美 ヘア&メイク・草場妙子 モデル・ソニア

夏から秋への装いの切り替えは、いつも悩むところ。重い素材に袖を通す気持ちにはまだなれないけれど、いつまでもバカンス気分でいるのもちょっと……。

そういうときにおすすめなのが、白と黒の着こなし。軽い素材であっても、一歩先の季節に進んだ、落ち着いた雰囲気にしてくれます。

個性的なプリントや柄のボトムスなど、いつもよりも少し大胆なアイテムへの挑戦も、モノトーンのおしゃれだからこそできること。ぜひ試してみて。

撥水加工の張り感が都会的、軽やかな袖なしコート。

ノースリーブ、ノーカラーの一枚仕立てのコート。さっと羽織れて季節を問わず重宝します。撥水加工されているので、季節の変わり目の不安定な天気にも心強い。

コート3万9000円(プレインピープル/プレインピープル青山☎03・6419・0978) ボーイフィットTシャツ9,000円(サンスペル/サンスペル 表参道店☎03・3406・7377) パンツ2万9000円(レルディ/トヨシマ☎03・4334・6765) ショートブーツ4万3000円(チェンバー/エストネーション☎0120・503・971) ネックレス3万円(アグメス/ジャーナル スタンダード レサージュ 銀座店☎03・5524・2200) バングル3万円(e.m./e.m.表参道店☎03・5785・0760)

ワンピースをキャンバスに、個性ある柄を楽しむ。

ヘリンボーンプリントに次の季節の予感。

軽い素材にツイード柄のプリント。夏から秋へ季節のうつろう時季にぴったりの柄。ドローコードのあしらわれた胸もと、後ろ下がりの裾など、凝った細部も楽しい。

ワンピース5万9000円（ミュラー オブ ヨシオクボ☎03・3794・4037） ネックレス6,500円（セヤ／ジャーナル スタンダード ラックス 表参道店☎03・6418・0900） レザーサンダル4万9000円（オーラリー メイド バイ フット ザ コーチャー／オーラリー☎03・6427・7141） バッグ3万6000円（イザリシー／ガスヴァーナ☎03・3464・0575） ピアス1万9000円（SEEME／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉）

モノトーンなら、大輪の花も落ち着いた表情。

羽のように軽くて柔らか、シアーな質感のコットンドレス。大胆な花柄もこの色なら知的でエレガントな印象に。白のパンツを合わせて、より今風に着こなしたい。

スミエプリントカフタンワンピース4万6000円、リネンパンツ3万1000円（共にハウス オブ ロータス／ハウス オブ ロータス 青山店☎03・6447・0481） シューズ1万9000円（プレインピープル／プレインピープル青山） シュガーキューブネックレス4万2000円、バンブークラッチバッグ7万4000円（共にシリシリ☎03・6821・7771） イヤリング（シングル）1万3000円（FLORIAN／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉☎03・5778・2022）

体に馴染んで着やすい、一重のレザーカーディガン。

ジャケットより柔らか、ブルゾンより優しい表情の山羊革のカーディガン。インナーは白ですっきり、ハイウエストのスカートを合わせてバランス良く。

レザーカーディガン6万9000円（ロゥタス／ロゥタス カスタマーサービス） ショートスリーブTシャツ8000円（ハイク／ボウルズ☎03・3719・1239） メガネ3万9000円（ジュリアス タート オプティカル×ハイク／ボウルズ） アイウエアホルダー2万8000円（チャコリ／ボウルズ） ナイロンストレッチマキシスカート3万6000円（サイ／マスターピースショールーム☎03・5414・3531） サンダル7万5000円（マーガレット・ハウエル／アングローバル☎03・5467・7864） サークルショルダーバッグ4万円（エポイ／エポイ本店）

スリムアップ効果満点、白ベースに映える黒のジレ。

これからの季節に活躍すること間違いなしのロングジレ。スイートな白の上下に合わせたら、フェミニンな印象を残しつつ、全体をほどよく引き締めてくれる。

ロングベスト3万9000円（ヨーガンレール☎03・3820・8805） レースブラウス3万3000円（ハウス オブ ロータス／ハウス オブ ロータス 青山店） 中に合わせたカシミアキャミソール1万円（cassy☎03・5962・7596） リラックスパンツ1万8000円（ロゥタス／ロゥタス カスタマーサービス☎03・6231・0897） バレエシューズ2万5000円（スペルタ／フラッパーズ☎03・5456・6866） バッグ9万円（JAMIN PUECH／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉） ネックレス2万7000円（シンパシー オブ ソウル スタイル／フラッパーズ）

幅広く、長く着こなせる白×黒のプリントパンツ。

コーディネートが広がるお勧めアイテム。中でも穿きやすいのは白×黒の柄。暑さが続く時季は白シャツで爽やかに、季節が深くなったら黒のニットを合わせたい。

ストレッチジョーゼットバンドカラーシャツ1万8000円（ジャーナル スタンダード レサージュ／ジャーナル スタンダード レサージュ 銀座店） バンダナ柄パンツ2万9000円（マニプリ／フラッパーズ） スクエアトゥシューズ2万8000円（カルチェグラム／デュプレックス☎03・5789・3109） バッグ7万2000円（エポイ／エポイ本店☎03・5843・1621） ネックレス2万4000円（FLORIAN／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉）

いつの季節もうれしい 軽く肌触りのいいストール。

イタリアの人気のストールブランドの新作。全面に書かれた筆記体がポエティック。一部に色のある部分もあるので、幅広く楽しめる。

ストール4万7000円（ファリエロ サルティ／プレインピープル青山） カフタンドレス2万7000円（WONDER FULL LIFE mail:info@wonderfulllife.link） ピアス2万8000円（レム www.lemme.tokyo）

着けていることを 忘れそうなほど軽い。

金沢在住のアーティスト・藤田圭子さんの手によるネックレス。工業製品であるタグピンを手作業でつなぎ合わせて作られている。

白2連ネックレス〈66㎝〉2万5000円、黒ネックレス〈110㎝〉2万2000円（共にドゥドゥ×レキップ／レキップ☎03・6861・7698）

足もとにも、白と黒。 柔らかく履きやすい2足。

共に足入れが深く歩きやすいデザイン。右・スクエアなつま先が都会的。左・しなやかな素材、安定感がある太めのヒールもうれしい。

サンダル〈ヒール1㎝〉4万9000円（オーラリー メイド バイ フット ザ コーチャー／オーラリー） パンプス〈ヒール4.5㎝〉3万1000円（ファビオ ルスコーニ／ハイブリッジ インターナショナル☎03・3486・8847）

シマウマ派？ ヤギ派？ 上質な革バッグ2種。

共に白と黒の美しい模様を堪能できる。右のゼブラ柄は白の表革に黒のスエードが縫い付けられたもの。左は柔らかな山羊革製。

ゼブラトートバッグ〈28×34×15㎝〉5万7000円（SUSANNAH HUNTER／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉） ゴートメッシュバッグ〈29×17×12㎝〉11万円（ヨーガンレール）

あなたにとって幸せとはなんですか？
極めて個人的な概念だから、もともと
千差万別、百人百様。でも未知の
感染症や未曾有の厄災が相次ぎ、
これまでの当たり前が当たり前で
なくなった今。自分自身のあり方や
毎日の生活を見つめ直し、改めて
「幸せ」について考えた人も多いはず。
働き方や娯楽、余暇の形が変容し、
さまざまな制限が余儀なくされる
〝新しい生活様式〟。パラダイムシフト
の最中だからこそ、人と人との絆や
家族の団欒、おいしいごはんや何げない
日常の大切さが実感されてくる。
そんな小さな自分の幸せは、
時代が変わっても価値観の変化にも
流されずに大事にしたい――
軽やかに、幸せな暮らしを
実践している達人にその秘訣を聞いた。
まずは桐島かれんさんの
花と家族と音楽に囲まれた生活から。

花とグリーンの溢れるリビングで、愛猫とくつろぐ桐島かれんさん。「都会育ちの私には、部屋に緑を飾ることが、自然との大切なふれあいです」。気持ちも浄化されていく、そんなひととき。

観葉植物の世話は、心静まるルーティン。水をやり、葉を拭き、鉢ひとつひとつと会話をする。

幸せに生きる人の、3つの決まり。

手作りおやつも、暮らしに幸せをもたらしてくれる。焼きあがるまでの甘い香りもご馳走。

 撮影・白石和弘

桐島かれんさんを幸せにするのは、花と家族と、ピアノの時間。

「ハウス オブ ロータス」のクリエイティブディレクターとして、また4人の子の母として。充実した時を過ごすエッセンスを聞きました。

撮影・白石和弘　文・一澤ひらり　衣装協力・ハウス オブ ロータス

モデル
桐島かれん
Karen Kirishima

きりしま・かれん●1964年、神奈川県生まれ。ライフクラフトブランド「ハウス オブ ロータス」のクリエイティブディレクター。著書に『ラブ オブ ライフ』（学研プラス）など。

人生を支える決まり 1
花を生ける。

美しいものに囲まれて暮らしたい。それが桐島かれんさんの願い。

「移ろいゆく季節の花々で部屋を彩り、家の中はいつも表情豊かな花と緑にあふれています。お花を習ったことはなく独学ですが、一人暮らしを始めた20歳のころからずっと、部屋や枕元に花を飾ってきました。ハッピーになるし、暮らしに潤いを与えてくれますよね」

左ページの素敵な花あしらいは、枝ぶりのいいドウダンツツジに、モフモフした花が特徴のスモークツリー、芳しいユリをダイナミックにアレンジ。見る角度によってさまざまに景色は変わるが、たおやかに空気が和む。

「もともと絵を描くのが好きで、生ける花の色の配分や余白のバランスは絵を描くのと同じなので、1つの作品を創作しているような感じですね」

花だけではなく、家の中には観葉植物のモンステラ、エバーフレッシュ、パキラなどが至るところに。

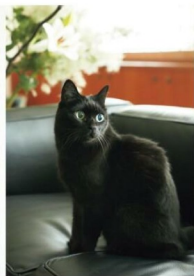
「結婚して27年になりますけど、当初から育ててきた観葉植物もあるんです。グリーンがあると心が落ち着くし、インテリアのアクセントにもなります。でも病気をしやすいので、葉っぱは1枚1枚拭いてあげるし、カイガラ虫とかも楊枝で取るんです。必死に声をかけながらレスキューするので、枯らしたことはほとんどありません。植物の世話をするのが好きなんですね」

花や植物を上手に育てる人のことを、グリーンサム（みどりの指）の持ち主と言うが、桐島さんにもきっとその才が備わっているのだろう。

「現代人ってどうしても頭で考えてしまって、意識が刺激され続けて心が休まりません。でも、緑でリフレッシュできるし、花は優美な姿と香りで気持ちを安らかにしてくれます」

植物と向き合うことは自然と触れ合うことだから、都会の中であっても浄化されていく気がする、と桐島さん。

「何よりも花を生けているときは無心になれるんです。集中して頭の中に何もない状態で、神経を研ぎ澄ませて感覚だけで生けていると、まるで瞑想しているような感じになります。そうすると心がスーッと静まっていくのです」

静謐な空間に包まれて、花と緑をいつくしむ人は楚々として佇んでいる。

左・匂い立つ芍薬の花々をミャンマーの壷に生けて、アジアンテイストに。右・白い花を背景に黒猫のライカがちょっとモデル気取り。

「枝物といった大物を生けるのも好きですね。山や野にある姿をイメージして、バランスを取り過ぎず、自然のままのニュアンスを大事にします」

人生を支える決まり 2

ともに暮らす家族の幸せを考える。

桐島さんは実に4人の子どもたちを育ててきた。26歳の長女は社会人となって独立。次女、三女はニューヨークの美術大学へ進学し、長男は高校2年生。しかし新型コロナウイルスの感染拡大によって、アメリカで暮らす娘2人が急きょ帰国、家に戻ってきた。

「4人いた子どもが、1人だけになってちょっと寂しくなっていたところに、娘たちが帰ってきてにぎやかになりました。でも大学のオンライン授業が深夜2時からのスタートだったので、私もそれに合わせて昼夜逆転生活。夏休みに入ったので解放されましたが、6月に卒業した次女はZoomでの卒業式になってしまい、とても残念でしたね」

いまでこそ「ハウス オブ ロータス」のクリエイティブディレクターとして世界中を飛び回る桐島さんだが、長女が誕生してからの12年間は子育てに専心した。それは母で作家の桐島洋子さんとの母子関係が影響しているという。

「ひとり親でしたから、母は私たちを食べさせなくてはいけなかった。いつも母がいなくて自立心は鍛えられましたが、寂しかったんでしょうね。私はすっかり子育てにハマったんです」

そして、夕食は家族一同そろって食べるのが習慣。写真家の夫、上田義彦さんのアシスタント数人も加わるので、総勢10人分ほどのごはんを毎日2〜3時間かけて作り続けてきた。

「結婚当初はお米のとぎ方も知らなかったのに、多い時には1升ぐらい炊いていました（笑）。一家で食卓を囲むって本当に幸せな時間ですが、でも単に安楽の場とか、わがままが言える場と思ったら間違いです。家族がお互いを尊重する訓練をしないとバラけてしまうと思っています」

家庭とは人間力を鍛えるための修業の場でもあり、お互いを思いやって心地よくさせるという気持ちを、家族ひとりひとりが持てるようになることが必要、と桐島さんは言う。

「家族って運命共同体で、人間関係の最小単位ですよね。家族の幸せは自分の幸せ。そういうふうに思えれば家庭は円満だし、それが世の中にも反映されていくのだと思います」

桐島さんが大切にしている言葉は「ホーム スイート ホーム」。愛しきわが家こそ、豊饒な人生の礎となる。

「娘たちは甘いものが大好きで、クッキーやケーキを作ってくれます。これはチョコチップクッキーで、本場アメリカのレシピでとってもおいしい」

NYから帰省中の次女（中央）と三女（左）と一緒にクッキーを作る桐島さん。「娘たちとお料理やお菓子を作りながらの、女子トークが楽しいです」

人生を支える決まり 3

「熱中できる趣味を持つ。」

最近、桐島さんが始めたのはピアノを弾くこと。

「ステイホームになって長い間放置されていたピアノを子どもたちが弾き始めて、それに刺激されて私もピアノを始めました。といっても全くの独学で初心者用の教則本を取り寄せて、まず指使いとか楽譜の読み方を覚えるところから。ようやくシューベルトの『野ばら』やビートルズの『イエスタデイ』『ヘイ・ジュード』が、なんとか弾けるようになりましたが、やればやるほど上達するし、すごく楽しいですね」

実は相当な凝り性だという桐島さん。いつも何かしらマイブームがあって、それで精神的に救われてきたのだそう。

「4人の子育てに夢中になって、美容院には8年間行かなかったほど（笑）。家にずっといたので、インテリアとか繊細な手工芸品、アンティークの家具に魅せられて、家を自分なりに美しく整えることが大きな喜びでした。それが『ハウス オブ ロータス』を開くことに結びついていったんですよね」

当初は学校の夏休みに子どもたちを連れてアジアに買い付けに行き、1年に3週間ほど自宅を開放して、お店をオープンすることから始まった。

「傍から見たら趣味程度のものだったかもしれないけれど、好きという気持ちに突き動かされてここまで来ました」

ほかにもワインスクールに通ったり、中国茶のレッスンを受けたり、ギターを習ったり、いつも好奇心にあふれ、ワクワクする気持ちでいっぱいに。

「長い間、家にいて育児をしていると社会との接点がなくなってしまうので、自分のための時間が必要だったんでしょうね。何かに熱中することで精神のバランスが取れていたんだと思います」

人生は愛すべき物事に満ちていて、自分の中の引き出しが増えると心に豊かな森が広がっていく、と桐島さん。

「これからも新しいことにどんどんチャレンジして、自分に刺激を与えていきたいですね。近々、庭のある家に引っ越すので、ハーブや野菜を育てたいんです。独学派ですから、すでに本はしっかり取り寄せてあります（笑）」

ピアノの上に飾られた家族写真。絵はジャン・コクトーのスケッチ。「結婚する時に、母が私の横顔に似ているからって贈ってくれたもの」

一人で基礎から学べるピアノ教本で、「ちょうちょう」と「きらきら星」をマスターすることから始めた。「技術の習得は大変だけれど、何かを始めるのに年齢は関係ないですね」

引田かおりさんの、生活を潤し心を安寧に保つ3つの習慣。

引田かおりさん・ターセンさん夫妻のライフスタイルは多くの人の憧れ。穏やかに、そしていつも前向きに住まう秘訣とは。

撮影・徳永 彩（KiKi inc.）　文・一澤ひらり

ギャラリーフェブ、ダンディゾン経営

引田かおり

Kaori Hikita

ひきた・かおり●1958年、東京都生まれ。2003年、夫婦で東京・吉祥寺に「ギャラリーフェブ」とパン屋『ダンディゾン』を開く。著書に『しあわせのつくり方』（KADOKAWA）など。

引田家のみなさん。手前左から時計回りに、かおりさん（61）、あずみさん（32）・大さん（39）夫妻、夫のターセンさん（72）、孫のつむぎちゃん（5）。

人生を支える決まり 1

自家製の八方だしを常備する。

そもそもの発端は引田かおりさんの長男、大さんがあずみさんと結婚したこと。それまでキッチンに立つことがなく、料理経験ゼロというあずみさんに好きな食べ物を尋ねたら、「生ガキ、生肉」という返事。離れて暮らす新婚夫婦の食生活を案じた引田さんは、息子と一計を巡らした。

「夫のターセンと経営しているギャラリーフェブは料理研究家さんたちとおつきあいがあるので、あずみが料理を習えばいいんじゃない？って。さらに息子の提案で、その様子やレシピをネットで公開しようって話になりました」

しかし、あずみさんにとってそれは子どもを産んだばかりのタイミング。

「初めての子育てでいっぱいいっぱいなのに、お料理を習いに行くなんて無理！って思いました。でも子どものためにもって、2人に押し切られた形でスタートしたんです」と、あずみさん。そうして4年前に立ち上げたサイト「フォーライフキッチン」はビギナー目線が功を奏して大人気に。

「乾いたスポンジが水を吸っていくように、あずみは料理がどんどん上達して、おいしい料理を作ってくれるようになりました。このとき彼女が料理人の中西なちおさんから習って、私に『カーリン、これおいしいから！』と教えてくれた八方だしが、いまやわが家の味を支えてくれているんです」

材料は醤油とみりん、昆布とかつお節だけで、作り方もカンタン。

「とにかく万能で、炒め物に八方だしを絡ませるだけですごくおいしいし、肉じゃがやすき焼き、いろんな料理のベースになって、味が決まるんです。すべて自分がわかっている材料で作っているので安心安全ですし」

コロナ禍で食養生の大切さを切実に感じたという引田さん。

「食べることは命のもとです。わが家では八方だしが大黒柱になって、暮らしと健康を支えてくれています」

[八方だし]
材料／しょうゆ300㎖、みりん300㎖、昆布5㎝角1枚、かつお節30g　作り方／しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ、昆布を入れて3時間おく。中火にかけて沸き立つ前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を入れて一煮立ちさせ、火を止めて冷ます。粗熱が取れたら濾す。冷蔵庫で約1週間保存可。

[万願寺とうがらしと山芋の焼きびたし]
万願寺とうがらしはグリルで、山芋は油少量をひいたフライパンでこんがりと焼く。焼き上がったら器に合わせ、八方だしを適量からめる。

仲良く台所に立つかおりさんとあずみさん。「月1〜2回は訪ねて来てくれます」。あずみさんは先日レシピ本『FOR LIFE KITCHEN』を出版。

人生を支える決まり 2

毎日拭き掃除をする。

家を水拭きすると空気も清澄になる気がするという引田さん。ことに、玄関は毎朝欠かさず拭き清める。

「人もモノも、いいことも悪いことも、なんでも入ってくるのが玄関です。大げさに言うと、自分なりに結界を張っているみたいな、邪を払う気持ちで拭き掃除をしています。いつもきれいにしておけば、いいことしか入ってこない気がするんですよね」

使用するのは耐水性のあるキッチンペーパー。3枚重ねて水に濡らしてぎゅっと絞り、靴箱の上からベンチ、床のタイルの順に拭いて、最後に昨日履いた靴の裏を拭くとお役御免になる。

「当たり前ですけど、玄関って出入りが多いから一番汚れるし、子どもも来るから砂でジャリジャリになったりします。でも拭いていくと、目に見えてきれいになるんですよね。毎朝リセットしているような感じです。無心に拭いていると『家族や愛犬トトが幸せでありますように』って、祈るような気持ちが自然に湧いてくるんです」

よし！今朝も玄関を拭いたから大丈夫、そう思えると引田さん。また、バスルーム、シンクといった水まわりを拭き掃除してピカピカにするのも、引田家の毎日を支える大切な習慣だ。

「お風呂は湿気がこもりやすく、カビの温床になりやすいので、最後に入った人が体を拭いたタオルで浴室の水気を拭き取ります。ちょっとしたひと手間で、水垢やカビ防止になるんです。ついでにやるだけなので時間もかからないし、拭いたタオルはそのまま洗濯機へ放り込むだけ」

キッチンのシンクは、寝る前に水気をきれいに拭き上げる。

「水まわりの汚れの要因は水滴です。拭き上げておくと、翌朝シンクに立った時にとても清々しい気持ちで一日がスタートできるんです。前日の洗い物の片づけから朝を始めるのとでは、まったく気分が違ってきますよね」

こまめに拭き掃除をして、風通しをよくしていると、家の中が自分だけのパワースポットになるし、物事も好転していくように思える、と引田さん。

「いいことが起きたら、『掃除をしているおかげ』って思うんです。私はネガティブなところがあるし、心配性だけれど、暮らしを整えることで気持ちも整えられる。自分にとって心地いいというのが最優先。家がきれいに片づいていると、心も晴れやかになります。できる範囲で気持ちいいことを積み重ねている感じですね」

「雑巾だと洗ったり干したりするのが手間なので、その都度キッチンペーパーで拭いています。かれこれ7〜8年は続けている朝の習慣ですね」

新型コロナウイルスの外出自粛で、経営するギャラリーもパン屋も通販みの数カ月間、引田さんの不安な気持ちを鎮めてくれたのは読書だった。

「人生で出会う人や経験できることはほんのわずかです。でも本の中には無限の出会いや体験が時空を超えて存在します。映画やテレビとは違う、文字から浮かび上がる自分だけの世界がそこに広がる。美しい文章に触れて、物語の人生を共有するという貴重な経験を読書でさせてもらえるんですよね」

20歳で結婚。出産、育児で専業主婦をしてきた引田さん。本好きだったこともあり、子どもが小学生になった頃に絵本の店で働き始めた。

「7000冊ほど絵本があって、お子さんの年齢に合わせた絵本を選んでリストを作ったり。絵本って短い文章で哲学的なことを語っていて、奥が深いんです。2人の子どもが中学生になるぐらいまで働いていたので、子どもたちも本好きになりましたね」

月に7〜8冊のペースで本を読むという引田さんだが、本棚は持たない。

「料理本とかいま手元に必要な本だけはクローゼットに置いておいて、ほかの本は読み終えたら、読んでくれそうな人に渡します。ただし3冊だけ、繰り返し読む本があるんです」

人生を支える決まり 3

読書の時間を持つ。

『モンテレッジォ 小さな村の旅する本屋の物語』に魅せられ、内田洋子さんの著作は全部読んでいるという引田さん。友人たちにも進呈している。

それは、①イタリアの山深い村から本を行商して歩いた人たちを描いた、内田洋子著『モンテレッジォ 小さな村の旅する本屋の物語』。②命のまばゆいきらめきを綴った、木皿泉著『さざなみのよる』。③佐治晴夫著『詩人のための宇宙授業』の、3冊。

「佐治晴夫さんは理論物理学者で、この本は童謡詩人の金子みすゞさんの詩を科学の視点で読み解いていくエッセイです。『未来は過去を変えられる』という佐治さんの言葉は私の支え。過去につらいことがあってもいまが幸せなら、あのおかげでいまがあると思える。だから未来は過去を変えられる。なんだか希望をもらえますよね」。このコロナ禍も、あの日々があったからいまがあると話せる日が来る、と引田さん。

「本を読めば人類の叡智に触れることができる。過去に疫病を克服した歴史があることもわかり、未来を明るいほうへ考えることができると思うんです。孫たちが生まれてきてよかったって思える世の中にしていきたいですからね」

右から4冊はこれから読もうと思っている本。『サルデーニャの蜜蜂』内田洋子著、『カケラ』湊かなえ著、『村上T』村上春樹著、『ぼくの道具』石川直樹著。残り3冊は繰り返し読んでいる本。

ヤマザキマリさんの人生論。

このだだっ広い地球に生きている。その自覚が、人を幸せにする。

生きる意味を考え過ぎるから人間はつらくなるのでは？　地球規模で「生」を感じられればそれだけで幸せ。ヤマザキさんの考える幸せの形。

撮影・青木和義　イラストレーション・ヤマザキマリ　文・一澤ひらり

漫画家、文筆家

ヤマザキ マリ

Mari Yamazaki

1967年、東京都生まれ。『テルマエ・ロマエ』でマンガ大賞、手塚治虫文化賞短編賞、芸術選奨文部科学大臣賞を受賞。著書に『地球生まれで旅育ち』（海竜社）など多数。

新型コロナウイルスによるロックダウンで、夫と暮らすイタリアへ戻れなくなっているヤマザキマリさん。

「まさかこんなことになるとは思ってもみませんでした。最初は気丈になんとかなるだろうと楽観していたんですが、夫がいかに普段何げなくも大切な話し相手だったのかを痛感しています。東京の仕事場にはイタリアから連れてきた猫と、金魚2匹、そして去年飼っていたカブトムシが産んだ53個の卵が羽化してて、えらいことになってます（笑）。そんなのを毎日見ていると、なぜ人間だけが、何かしなきゃいけないとか、生きている意味を問うのだろうと。ただ大気圏の下にいてポカポカ太陽にあたって、呼吸をしてごはんを食べて、ちょっと楽しいことがあれば、それだけで素晴らしくない？　そう思うんですよね」

そんなスカッとした考えを抱くようになったのは、ヤマザキさんの波乱に富んだ人生経験。お嬢様育ちの母親が北海道の交響楽団の一員になり、結婚

「北海道の大自然で育ったことが、自分が『地球の住人』『大気圏人』であるという宇宙的感覚を育んでくれたと思います」

夫に勧められて読んだ、モランの思想の書。

一切の現実の複合性や相互性についての考察を巡らせる、エドガール・モランの思想の書。非常時だからこそ没頭できた。

人生を支える決まり 1

人生に義務感を与えない。

してヤマザキさんが生まれるが、夫は病死。再婚して妹が生まれるも離婚。シングルマザーとして娘2人を育てた。

「ヴィオラ奏者の母は演奏旅行でいないことが多く、寂しい子ども時代でしたが、北海道の大自然の中でたくさんの生き物と触れ合っていると、彼らは何かにこだわりを持って生きているわけじゃないのに、美しかったり、一生懸命だったり、毅然として生きている。子どもながらに感動して、自分も彼らと同じなんだと思うようにしたら、孤独感が軽くなっていったんです」

17歳でイタリアに渡り、美術学校に入学、詩人の彼氏と暮らし始めたが、生活は困窮し、様々な仕事をして糊口をしのぐも、27歳での妊娠を機に大きな決断をする。

「子どもが生まれたら家庭を作らなきゃとか、母親にならなきゃとか、それって負荷が大きな生きる宿題みたいなものですよね。私は宿題は大嫌い。私なりの速度で勉強したいし、私のリズム感で物事を見ていきたいし、結婚しようが、子どもを産もうが、そんなの自分の勝手でしょって（笑）。だから生きている義務感を持つのをやめたんです。息子を産んでから、生きる意味はなんぞやなどと深く考えるのはやめて、11年一緒にいた詩人とも別れて、身軽になりました」

それまでは漫画家になろうとは思ったこともないけれど、もしかしたらできるかもという軽い気持ちで漫画を描き始めたというヤマザキさん。その後のめざましい活躍はご存じのとおり。

「今日みたいにまぶしいぐらい太陽が出ていると、植物じゃないけれど、光合成ができるぐらいの気持ちになるんです。細胞が活性化されるみたいな、生物としてのよろこびを感じるんです」

人生を支える決まり 2

非日常で幸せを味わう。

地球の広さを自覚できる旅。コロナ禍も己を掘り下げる好機に。

地球に「生きてていいよ」と言われているような、幸せな感覚になる。それが旅の魅力、とヤマザキさん。旅に出ると、自分が生きている地球のものすごい広さを自覚できるからだという。

「仕事とか、しがらみのある場所に私たちは縛られて生きていますけど、そこだけが生きている世界になってしまうと息苦しくなってきますよね。旅は自分が一切誰でもなく、言葉も通じなくて、食べているものも生活習慣も違う場所に身を置くけれど、自分も一緒に地球の中にいるんだなっていう感覚に浸れる。そのときが幸せなんです。だから旅に駆り立てられますね」

とはいえ、新型コロナの自粛下で旅には出られなくなってしまい、ステイホームを余儀なくされているが。

「思いもかけず物事を掘り下げられる時間になりました。本をたくさん読ん

幼虫から手塩にかけて育てたカブトムシ。「53匹いるからブリーダー状態です（笑）」

ステイホーム中、
いろいろ考えました。

だし、映画を観たし、考えたし。ふだんの私なら忙しくてできなかった。日頃いかに大事なことを後回しにしてきたんだろうって思わざるをえませんでしたね。非日常は自分のことがよくわかるいい機会です。熟考できる時間を持てたことは、逆説的ではあるけれどコロナ禍で得られたことかも」

なかでも以前から夫に「マリと考え方がよく似てる」と勧められながらも、手に取れずにいた本を読めたことは大きな収穫だった。それはエドガール・モランというフランスの思想家が書いた『意識ある科学』『祖国地球』の2冊。

「ただでさえ新型コロナで気持ちが騒めいているし、情報過多で何を信じていいかわからない。これは自分でちゃんと物事を考えられるようにしなければと思って、モランを読んだんです。2冊ともさくっと読める本ではありませんが、大事なことがたくさん書かれています。『祖国地球』は大雑把に言うと、物事は地球規模で考えないと解決しない。それを些末に区切って専門家がどうのこうのと言ったところで何も始まらないっていうことなんですよね」

生きていれば全部、
幸せの要素になるって。

新型コロナに対しても多元的に物事を捉え、地球運命共同体として世界情勢を見ていかないと解決策などないし、滅びへと向かっていくことになりかねない。モランを読むことで大きな視座を得たように思う、とヤマザキさん。

「いま巷には怒る要素が多いですよね。仕事を失うとか、夫が毎日家にいてイライラするとか。怒りってあまり好意的には受け止められないけれど、怒りを昇華させていいエネルギーに変えていけばいい。そのためにどうするか？今回のパンデミックによって、いま人間の、似非（えせ）ではない、本当の知性が試されているような気がするんですよね」

なかでもお風呂最高！
イヤなこと忘れちゃう。

温泉はいわば母なる地球の羊水。
守られて、癒やされて、元気になる。

ヤマザキさんといえば、現代日本の銭湯に古代ローマ人が現れて騒動になる漫画『テルマエ・ロマエ』が出世作。お風呂はステイホーム中も癒やしの源に。

人生を支える決まり 3

お湯に浸かる。

「14歳年下のイタリア人の夫と結婚してから、エジプト、シリア、ポルトガル、アメリカと住んできましたが、なかなか浴槽のある家に暮らせなかったんです。だから長い間、妄想でしか入浴できなかった(笑)。『テルマエ・ロマエ』は私の入浴への渇望から生まれた漫画です。でもお風呂に関してはいまは極楽。一日3回入ってますからね」

お湯に浸かると幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが脳内に分泌されると聞いて、湯船の多幸感に合点がいったというヤマザキさん。

「ただお湯に包まれているっていう、たゆたう感覚ってとっても気持ちがいいじゃないですか。特に温泉に浸かっていると、ああこれは地球の羊水だ！と思うことがありますね。地球に守られている安心感があって癒やしになるし、活力になる。それを古代ローマ人はちゃんとわかっていたんですよね」

古代ローマの元老院の貴族たちは難しい話をしなくてはいけないとき、たいてい浴場で話し合ったのだとか。

「いかめしく装って議論していると、誇張したり、虚勢を張ったり、激越な言葉で人を責めたりしがちだけど、お風呂に入って裸で話し合えば、寛容のスイッチが入るからなんでしょうね」

古代ローマ帝国の首都ローマには一時期1000軒を超える公衆浴場があったとされるほど、ローマ人たちにとって入浴は欠かせないものだったという。

「外征してもローマの軍隊が戦場でまずやることは、兵士の体力回復を目的とした浴場の建設で、いまだにあちこちにその遺跡が残っています。お風呂は一番の戦力だったってことでしょうね。属州を広げるにも浴場を造ればそれまで敵対していた相手も喜びますし、古代ローマがあそこまで広がった理由には、実はお風呂は大きな役割をなしていたんですよ」

その習慣がいまのイタリアに受け継がれていないのは残念至極だというが、ヤマザキさんが暮らしているパドヴァの家にはちゃんと浴槽をしつらえた。

「私なんて締め切りがひどい時ほどお風呂に入りますからね。入浴剤はいろんなものを揃えています。草津、登別とか、温泉に行ったら地元の入浴剤は必ず買いますね。好きなのは別府温泉の入浴剤でかなり硫黄臭がします。これを浴槽に入れると『別府に来たなー』って温泉気分にとっぷり浸かれます。お風呂は究極の心身の癒やしですよね。古代ローマ人じゃないですけど、大概のことに『まあ、なんとかなるでしょ』とおおらかな気持ちになれますからね」

お風呂上がりにベランダに出て、アイスを食べるとか冷えたビールを飲むとか、そんなアフターも楽しみだそう。

「入浴はカラスの行水で5分か10分で出ちゃうんです。だからザブンと入ったら何も考えない。ある意味、私のマインドフルネス。解脱できるんです」

「古代ローマ人もお風呂好きでした。大事な話し合いも浴場で行われたり、国を支える大きな力になっていたんですよね」

温泉は地球の「羊水」。お風呂の入浴剤も選んで。

一日3回は湯船に浸かるヤマザキさんの好みの入浴剤は、ハーブ系のものや日本全国の名湯のものなど、その時の気分によって。

ニューノーマルの日々を、自分らしく生きるために。

コロナの感染拡大が社会を大きく変えつつあるいま。時代の変化に向き合い幸せに生きるための知恵を、漫画家のしりあがり寿さんに聞きました。

撮影・青木和義　漫画・しりあがり寿　文・大澤千穂

コロナをきっかけに生まれる、ニューノーマルな時代の歩き方。

漫画家

しりあがり寿

Kotobuki Shiriagari

しりあがり・ことぶき●1958年、静岡県生まれ。多摩美術大学を卒業後キリンビールに入社し、1985年『エレキな春』で漫画家デビュー。ギャグから風刺まで幅広いジャンルで名作多数。近年はアートなど漫画以外の世界でも活躍。

そうか今、ボクらは試合中なんだ。新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令された今年4月、漫画家のしりあがり寿さんが新聞に寄せた一つのコラムが反響を呼んだ。

「経済回復も叫ばれるなかで、一人一人が感染防止のために行動しないといけない。もどかしい自粛期間をどうとらえれば前向きになれるのかなと思った時に、この状況をスポーツの試合に例えたらどうかと思ったんです」

コロナ禍の日本をウイルスという見えない敵を向こうにした「試合中」と考えた時、必要なのはみんなが一丸となってやる気になれるルールを作ることだ、としりあがりさんは言う。

「未知のウイルスだもの、そりゃあ怖い。でも怖いがあまりに個人が個人を取り締まることになったら、誰かの自由や権利を奪うことになってしまう。だからこれを一つの〝試合〟と考えて、公のルールと試合時間を決めれば、一

ただいま試合中

しりあがり寿

緊急事態宣言で家でゴロゴロ成果にジリジリしている時、サッカー選手たちが家でトレーニングしている動画を見た。そうかー彼らも試合のない時は家にいるんだな、とその時ふと思った。そうか今は逆にボクらが「試合中」なんだと。

自粛の強制？スマホでの追跡？など、集団のために個人を縛る状況への戸惑いを、「これは戦争だから」と表現する人もいるけれど、自分としてはスポーツの「試合中」と思った方が納得できる。スポーツ選手だって普段は自由だけど、いざ試合が始まったら個人の自由よりチームの勝利を優先しないといけないよね。ボクは今、自分を兵士と思うより試合中のプレーヤーだと思いたい。

だけどこれが試合だとすればそれにはいくつかの条件が必要だ。とにかくルールをはっきりしてほしい。誰が監督で誰がコーチか？何をするべきで何が許されないのか？どの数字がどうなったら勝利なのか？より犠牲を強いられた人により多く報いる仕組みになっているか？そして何よりズルズル続けずに勝っても敗けてもゲームセットをはっきりすること。敗けたらすぐ次の試合を次のルールで始めればいい。スタジアムでスコアボードを背に観るスポーツのように全てがオープンで公正なものになったら皆もっと頑張れる気がする。だってここで敗けたら日本は世界で下のリーグに格下げだぞ。

（漫画家）

2020.4.27.中日新聞〈紙つぶて〉より

人一人が選手として前向きにこの状況に立ち向かえると思ったんです」

　そのときの時代を冷静に見つめる視点で、これまでも多くの名作を生み出してきたしりあがりさん。特に2011年に発表した『あの日からのマンガ』では、東日本大震災、いわゆる「3・11」後の世界を独自のユーモアと鋭さで描き、人々に衝撃を与えた。

「明日がどっちに行くかわからなくなったこの感覚は、3・11と共通点があるけれど、いまはもっと状況がとらえがたい。あの時は、歩いていた道が背後でザクッと分断されたような恐怖感の中に〝それでも未来は日ごとによくなっていく〟という希望があった。でも今回は世界中が大きな蟻地獄に落ちていくような……。さらに第2波、第3波、経済的なダメージも未知数。こうなると以前の生活に完全に戻ることはないのでは、と思えてしまう」

新しい時代に求められるのは、摩擦を恐れず声をあげる力。

　コロナと生きる新しい時代、人や暮らしは、どう変わるのか。しりあがりさんは、これからはますます〝個を活かす時代〟が到来すると見ている。

「社会は人々の良いところをつなげ、分業化して発展してきましたが、今回の変化でさらにリモートワークに適した人々の能力が活かせるようになったらいいと思います。自分の制作の現場では会ったことがない遠方の人に仕事を発注するのはよくあることだけど、そういう流れが各業界で進むでしょうね」

　つながり方が変われば、選ばれる人物像にも変化が起きる。

「集団でいることのリスクが高くなるなかで、人付き合いのうまさよりも結果が物を言う時代がくる。ほら、仕事の能力はイマイチでも酒の席でかわいがられて居場所を与えられていた人っていたじゃない？　僕は好きだけど、そういう人の立場は弱くなりそうですよね（笑）。これからは家に引きこもってでも良い結果を出せる人が評価される時代になるんじゃないかな」

　集団に追従すれば生きていける時代は終わり、〝個〟の力が試される時代がくる。そこで自分を出しつつも孤立しないために必要なのは、周りとの摩擦を恐れず声をあげていく力だ。

「一人一人が自分に素直になって声をあげる。そのためにはケンカのしかたを覚えるっていうのも大事です。日本は子どもの時から争わせない、人間一人一人違うから、摩擦や争いは必ずある。良いポジションを巡って競争することもなくならない。ならば、そういう社会に早く慣れて、争いの解決法を子どものうちから学ぶ教育も必要になってきそうですね」

　連載漫画「NEW NORMAL DAYS」もスタートさせたしりあがりさん。コロナ時代の真っただ中を生きるにあたって得た感情や未来への思いは、この作品の中にも詰まっている。

「『あの日からのマンガ』の編集者さんがいまこそ描くべきなんじゃないかって僕を思い出してくれて。3・11の時もそうだったけど、この状況に対して僕が結論を出す必要はない。僕がするべきは結論づけることよりも、いまこの時感じたことを素直に描くことだと思っているんです」

今という時代を楽しく生きるための3つのヒント。

今を生き抜くための決まり 1

「わからないことを楽しむ。

正解探しに躍起になって争うより、パズルを楽しむ感覚でこのわからない世の中を楽しむ。

先行きの見えない不安感が世の中を覆ったコロナ禍。買い占めや〝自粛警察〟など、人間の弱さや他人への不寛容が浮き彫りになる出来事が次々と起こり、不確かな情報に踊らされる。そんな毎日に疲れを感じる人は多い。

「初めての事態にオーバーに反応して、右往左往するのは当然のこと。でも、そんな状況の中でも幸せに生きようとするならば、〝わからない〟を楽しむ心意気が大事なんだと思います」

未知の出来事にはとかく身構えてしまいがちだが、好奇心をもってとらえれば違うものが見えてくる。

「特にコロナ関連では次々新しい情報が出回って振り回されてしまうこともあったけれど、この世界全体を巨大なジグソーパズルだと思ってたくさんの情報に触れてみれば、そこに楽しみも生まれると思うんですよね。そのためには新聞、テレビ、SNSと、とにかくいろんな人の意見に触れること。そして『この人の話は信用できるな』という人がなんとなく見えてきたら、その意見を仮にキーストーン的なピースとしてパズルの四隅において一歩引いた視点で眺めると、だんだんと全体像が見えてくるのではないかと」

そこで大切なのは、完成を急ぐのではなく過程を楽しむ心持ち。

「世界は大きいから、一人一人の情報なんてかけらに過ぎないけれど、そのかけらを寄せ集めて世の中がだんだん見えてくればそれでいい。このパズルは完成しないかもしれないけれど『これ、ここらへんかも』ってわかるとうれしいし、ピースが埋まっていく感覚自体を味わうのが楽しいと思うんですよね」

生きててよかったと思う瞬間を幸せっていうんだろうな。

生きる上での喜びも結果ではなく過程にあり。日常の瞬間の中に幸せを見出すことで、より人生は楽しくなる。

「僕にとって幸せって〝瞬間〟なんですよね。何かを食べて『ああ、おいしかった』とか『この人といて楽しいな』とか、そういう気持ち。つまり幸せって、生きててよかったっていう瞬間のことなんだと思います。それを見落とさずに楽しむには、自分の好きな瞬間にもっと意識的になること。家族と過ごす時間とか、食べるのが好きならおいしいものを食べる時間とか。よ

自分だけの小さな幸せの瞬間を日常の中に持つことが、どんな時代も幸福に生きるコツ。

今を生き抜くための決まり 2

「自分の好きな瞬間を持つ。

今を生き抜くための決まり 3

自分の人生を"観光旅行"だと思う。

り幸せになろうとして社会的地位とかお金持ちとかを目指している人もいるけれど、そういう"状況"を目指すのと真の幸せは分けて考えたほうがいい」

　相対的な価値に振り回されず、自分の小さな幸せに目を向けていれば、どんな状況の中においても人間は日々楽しく生きることができる。

「自粛期間中は、家族も僕もそれぞれ好きなゲームに夢中になって過ごしてましたが、楽しかったですね。そうそう、その間2度ほど高熱を出して2日くらい物置きみたいな部屋で自主隔離して過ごしていたんですけど、それすらもなんだか楽しくて（笑）。食事は家族がうどんを作って部屋の前に置いてってくれて、それをありがとうって言いながら食べる。"大切にされている感"も味わえたし、あれはすごく幸せな瞬間だったなぁ」

この人生は壮大な観光ツアー。楽しまないともったいない。

　そんな"幸せの達人"しりあがりさんも、60歳を過ぎてからは人生を振り返って物思うこともしばしば。

「周りの同年代もぼちぼち死にだしてきて（笑）。そこで自分の人生を振り返ってみると、何も成し遂げてないなーと思うんですよね。漫画家なのか、アーティストなのか……何か中途半端な感じで。でも人間ってそういうものなのかなと。何かを目指したところで、道なかばでちょん切られるのかなと」

　ならば人生そのものも、完成を目指さずに道のりを楽しむほうがいい。

「そこで僕は自分をこの世に観光旅行に来てる旅人だと思うことにしたのね。そう思ったら"漫画家体験コース"に挑戦したし、"子育てちょっとだけお手伝い体験"もできた。あんな場所にも行ったし、こんなおいしいものも食べられました！……って、にわかに達成感がわいてくるんですよ。それなら、これからあれも見たいし、これも食べたいしって、この先まだまだやりたいこともいっぱい見えてきて」

　いつか"ツアー"は終わり、みんなどこかに帰っていく。それがわかっているからこそ、いろいろ見ないともったいない、としりあがりさんは笑う。

「この人生を観光旅行として考えたら僕らけっこうすごい体験してると思うよ。今度のコロナ騒ぎも奥さんと『いや〜、生きてる間にこんなことを体験できるとはなぁ』って話しているんですけど（笑）。この時代の地球に生まれたからこそ体験できる奇跡ですよね」

　押し寄せる出来事に呑まれてしまうのではなく、自分からその波を迎え、乗る。しりあがりさんのしなやかさと好奇心は、山あり谷ありのこの時代にあって一際頼もしく見える。

「だって誰がわかるっていうの？　こんな複雑な世界をさぁ（笑）。どうせわからないまま生きるなら、それを楽しまないと損ですからね」

人生は壮大な観光ツアー！　生きていることの意義を探すより、楽しんでみよう。

共に過ごすこと十年の秘書が語る、98歳・瀬戸内寂聴さんの生きる指針。

人生の達人中の達人ともいえる、瀬戸内寂聴さん。四六時中傍らにいる秘書・瀬尾まなほさんが見た、寂聴さんの生き方ルールに迫る。

文・保手濱奈美

僧侶、小説家

瀬戸内 寂聴

Jakucho Setouchi

せとうち・じゃくちょう● 1963年「夏の終り」で女流文学賞受賞。'73年得度。『笑って生ききる』(中央公論新社)など小説以外の著書も多数。

瀬戸内寂聴さんの人生の指針 1

情熱的に生きる。

小学生の時に小説家になると決め、20代後半でその思いを実現。著書は400冊以上にものぼる瀬戸内寂聴さんが、人生で最も情熱を注いでいることといえば"書くこと"にほかならず、98歳になった今もそれは変わらない。

「現在、瀬戸内は5つの連載を抱えていて、締め切りが毎日あるような状態。一日中、机に向かっています。ただ、体力的にも衰え、思うように筆が進まないことも。『もうしんどい』『書くのをやめようかな』なんて言うこともありますが、それでも自分が納得できるまで、今でも徹夜をして原稿を仕上げている。執筆に関しては、決して手を抜くことがない。いつでも『書くことは快楽だ』と言っています。『ペンを持ったまま死にたい』とも。これほどまでに情熱を持って仕事をしている／からこそ、98歳の今も現役作家として書き続けていられるのでしょう」(「寂庵」秘書・瀬尾まなほさん)

ペンを捨てようかと葛藤もある中で、やはり書くことを選択する。そこまで寂聴さんを執筆へと駆り立てるものとは、一体何なのだろう。

「自分の中でいい小説が書けたという満足の瞬間があり、その快楽を捨てきれない点があると思います。そして担当の編集者に褒められることも、書き続けるうえでのモチベーションに。『おもしろかった』と言われると、本当にうれしそうなんです。また、本の売れ行きも、けっこう気にかけています。『本が売れるなら宣伝でも何でもやるよ』といまだに言っているほど。やはり本が売れることは作家にとっての喜びだと思いますし、それに何より心血を

注いで書いた小説をたくさんの人に読んでもらいたいという気持ちが大きい。とくに本がなかなか売れない今の時代に、進んで買ってくださる人がいることは、生きがいになるのだと思います」

また、尽きることのない創作意欲が窺えるこんなエピソードも。

「瀬戸内は、自分で小説を書くのはもちろん、文学の話をするのも好きなんです。なかでも作家さんが相手となると、とても楽しそうに話しているのがよくわかります。以前、田中慎弥さんが寂庵にいらした時に、短編小説よりも短い掌編小説を書いたという話をされたんです。すると瀬戸内はそれに刺激を受けて、『私も書きたい』と文芸誌の『すばる』で掌編小説の連載を始めました（のちに『求愛』として発刊）。才能ある人に触発され、奮起するところは瀬戸内らしいと思います」

瀬戸内寂聴さんの人生の指針 2

常にだれかを愛する。

不倫や駆け落ちをすることになろうとも、愛に生きることを選び、自らの経験を小説にしてきた寂聴さん。法話などでよく語られるのは、〝人を愛することの喜びと大切さ〟なのだという。

「だれかを愛し、愛されることは、その人の魅力につながる。恋愛はいくつになっても人を輝かせる、と。瀬戸内は、『何歳だからこれをしたらダメ』という考え方は間違っているとも言います。年齢を重ねたうえでの恋愛は決して恥ずかしいことではなく、むしろ生涯していたほうがいい、と。法話の際の質疑応答は恋愛に関する相談が多く、なかには70代、80代の方もいらっしゃいます。生きることとは愛することと、常に言います。だからこそ瀬戸内は愛を大きなテーマとして小説に書き続けているのではないでしょうか」

その愛とは、肉欲の有無にかかわらず。まなほさんは、今も寂聴さんが男性にときめく姿を目にすることがあるそう。

「たとえば元首相の細川護熙さんのことを、品がよくて素敵だと常々話しているのですが、そんなふうに人として好きな相手と会う時は、いつもより明るくて元気にもなります。直接接点のない方でも、テレビや雑誌を見ていて『この子かわいい』なんてうれしそうにしていることも。瀬戸内は、『いつも誰かにときめく心を忘れずに』とも言っています。瀬戸内が言う〝人を愛すること〟には、相手と関係を持つのはもちろん、それだけに限らず〝いいなと思う人を見つけること〟も含まれているのではないでしょうか。たとえば宅配便の配送員さんが素敵で、来る前に口紅を塗り直すとか、そういうちょっとしたことでもいいのだと思います」

また、まなほさんには、愛することに関して寂聴さんに言われた忘れられない言葉がある。

「男性を〝かわいそう〟と思ったら、それは彼を愛しているということだ、と。放っておけないなど同情にも似た感情だけれど、それが好きっていうことなんだ、と言うのです。瀬戸内は基本的にダメな男性が好きなのでそう言うのかもしれませんが、いずれにしても尽くしたい、支えたいというのが瀬戸内の愛の形。愛情深いんです」

その愛の深さは恋愛だけでなく、普段の人との接し方にも表れている。

「瀬戸内は、恩を仇で返してくるような相手にもやさしいんです。何でそんなに不義理なことができるんだろうとこちらが腹立たしくなり、そんな人は切ってしまえばいいのにと思ってしまいますが、そうはしない。困っている人の声に必ず耳を傾ける。よく『作家は快楽で僧侶の仕事は義務』と言っていますが、単なる義務だとしたら、あんなにたくさんの人の悩みを、一人ひとり聞くことはできないと思うんです。もともと心が広い人なんだろうということは、そばにいてわかります」

2人の日常

まなほさん特製のコーヒーフロートを口にして「おいしい!」とにっこり。明るいオレンジ色の服も寂聴さんの雰囲気そのもの。

全国よりたくさんの手作りマスクが届いている。「先生は徳島出身だからでしょうか、徳島の藍染めマスクがよく似合うんです！」

昨年12月に生まれたまなほさんの長男を抱いて、「この子はノーベル賞、とるかもよ!?」と、2人して本気で話しているとか。

「まなほの結婚式に出るのが夢」と言っていた寂聴さん、昨年6月にそれが叶った。その気持ちはまなほさんも同じだったそう。

今年の5月に98歳の誕生日を迎えた寂聴さん。「来客もなく静かな誕生日でしたが、プレゼントが全国から届きました」

瀬戸内寂聴さんの人生の指針 3

切に生きる。

寂聴さんの人生は、まさに波乱万丈。教師だった夫の教え子と恋に落ち、駆け落ちをして離婚。その後、念願の作家デビュー。しかし、不倫をテーマにした過激な描写が批判を浴びることに。以降も私生活では複雑な恋愛に乱され、51歳で出家した。

「瀬戸内は、自分の思うままに生きてきました。『したいことはしつくした』と言い切るほどに。『これがやりたい』と思ったら、次の瞬間には動いているような人なんです。その時々の気持ちで行動をする。あまり先のことは考えていないのではないでしょうか。考えていたら、できないようなことばかりですから（笑）。でも、だからこそ人生を切り拓いてこられたのだと思います」

こうして先のことより今日を懸命に生きることを、若い頃はただがむしゃらのうちにしていたようだが、今は意識的に大切にしているという。

「40歳近くになった頃でしょうか。経済的にも作家としての地位も安定し、それまで自分が経験してきたことを総括できる余裕ができた時に、『明日のことはわからない。今しかないと思って生きよう』と考えるようになったようです。あとは、やはり出家したことが大きいと思います。また、今回の新型コロナウイルスの件でも、その思いを一層強くしているようです。100年近く生きてきて、まさかこんなことが起こるとは、と言っていました。この状況をどう受け止めたらいいかと聞かれることも多いのですが、今回は瀬戸内も言葉に窮していて……。ただ、いい状況がずっと続かないように、悪い状況も続かない。結果がよくなると信じるしかない、と。そして、未来のことはだれにもわからないから、好きな人には今好きだと伝えましょう、と」

寂聴さんの切なる生き方には、指針となっている言葉もある。

「岡本太郎さんの『迷ったら、失敗する可能性が高い方、自分がダメになる方を選べ。そうするとエネルギーが湧いてくる』という言葉を守っているらしいのです。確かに瀬戸内は、リスクが高い選択肢を取ることがある。たとえば以前、寂庵のスタッフが私を除いて一斉に辞めてしまった時、瀬戸内はそれをすんなり受け止めた。ベテランのスタッフがいなくなるなんて困るはずなのに。胆のうがんが見つかった時も、すぐに『手術します』と。90歳を超えて全身麻酔をするというリスクがあるのに、『小説に書けるかもしれないからいいの』と言うのです。マイナスと思える変化をエネルギーに変える。すべてはいい小説を書くためなのです」

瀬尾まなほさん自身の3つの決まり。

瀬尾まなほさんの生きる指針 1

常にありのままの自分でいるよう心がける。

まなほさんの長男に「女たらしになるのよ！」と寂聴さん。横で聞いていたまなほさん、慌てて「先生、変なこと吹きこまないで！」

年の差98歳、2人で仲良く布団の上に寝転んで。このあと蹴られてしまい、「痛いよー！」と笑いながら怒る寂聴さん。

寂聴さんとまなほさん、2人の共作となるお菓子「しあわせクッキー」（春華堂）。製作のある日、スタッフとの打ち合わせ風景。

おいしいもの好きなまなほさんが本誌で連載中の「口福の思い出」。持ち帰って食べた京都『とくら』のハンバーグも美味。

こちらも、まなほさんの大好きなバウムクーヘンを寂庵で食べた時の写真。1切れ手にした寂聴さん、穴から覗き込んで。

まなほさんにとって、ありのままの自分でいることは、生きる上で、長年持ち続けてきたテーマでもある。

「20代半ばくらいまで、〝自分とは何か〟とずっと考えていました。人と接している時の自分が本当の自分ではないような気がして、苦しくて、悲しくて。でも、私が魅力的だと感じるのは自分をさらけ出している人。私もそうありたいと、強く思っていたんです」

そんなまなほさんの心をときほぐしてくれたのが、寂聴さんとの出会い。

「瀬戸内は私という存在を認め、とても褒めてくれました。自分が必要とされている。そんな感覚が私に自信をくれて、ありのままの自分でいいんだという気持ちになれたんです。実は、おべんちゃらや思ってもいないようなことが言えない。瀬戸内に対しても、ほかのスタッフが言えないことを言うので、損をすることも。それでもありのままの自分でいようとするのは、好きな人に対して真っ直ぐに向き合いたいから。とはいえ、本人を目の前にすると感情が溢れて素直になれないことも。そんな時は手紙を書くようにしています。文章なら、感謝の言葉など照れくさいことも素直に伝えられるんです」

瀬尾まなほさんの生きる指針 2

〝だれか〟のためにがんばる。

「子どもの頃から妹の面倒を見るのが好きでした。それは、人に何かしてあげて喜んでもらえるのがうれしい、という気持ちもあったからです。気づけば自分軸ではなく、他人軸で物事を考えるようになっていました。一人でおいしいものを食べるよりも、だれかと分かち合いたい。自分だけなら贅沢なんて必要ないと思ってしまうんです」

そんなまなほさんにとって、寂聴さんの秘書は天職だったという。

「小説家として、そして僧侶として、たくさんの人に求められている瀬戸内を支える仕事は、やはりやりがいがあります。それに瀬戸内は、私という存在を認めてくれて、私の人生を大きく変えてくれた人。自分だけではできないようなことも、瀬戸内のためならがんばれる。瀬戸内が笑ってくれると、私も幸せな気持ちになるんです」

寂聴さんが独り身ということも、まなほさんが献身的になる理由だという。

「本人は一人でいることに慣れているし、一人がいいと言うこともあるんです。でも、ふと寂しくなることもあるんじゃないかなって。そんな時は気兼ねなく一緒にいられる存在でありたい。いつでも頼ってほしいんです」

瀬尾まなほさんの生きる指針 3

一つでも多くの場所に行き、多くのものを見、たくさんの人に出会うこと。

これはまなほさんの座右の銘。

「私は瀬戸内のそばにいることで、これまで自分では行けないような場所に行き、素晴らしいものを見て、たくさんの人と出会うこともできました。そうしたなかからご縁がつながり、エッセイを書くという思いもよらない可能性が広がったことも。振り返ると、大学生の頃は何の夢もなく、未来にワクワクすることもありませんでした。そんな私の人生が、瀬戸内との出会いによって、大きく変わったのです。そういう経験があるからこそ、人との出会いはとくに大切にしています。私は一度会った人の顔や名前を覚えていられるほうなのですが、とくに印象に残るのは、瀬戸内だけでなく私にも気を配ってくださる方。困ったことがあった時もそういう方が相談に乗ってくれることがよくあります」

そんなまなほさんの座右の銘をやり尽くしているのが寂聴さん。

「瀬戸内は『行きたいところも行ったし、食べたいものも食べたし、いつ死んでもいいと思う』と言いますが、そう言い切れる人はどれくらいいるのでしょう……。でも、せっかくならそんな人生を私も歩んでみたいです」

「寂庵」秘書

瀬尾まなほ

Manaho Seo

せお・まなほ●'13年から瀬戸内寂聴さんの秘書を務める。本誌でお気に入りの食を紹介する「口福の思い出」を連載中。

今なお響く、今だからこそ沁みる。樹木希林さん・佐藤愛子さんの言葉。

多くの人の心を掴んでいる大ベストセラー2冊、読み返すことでまた、新たな気づきと勇気をもらえます。これからの人もぜひ手に取って。

撮影・黒川ひろみ（本）、中村ナリコ（人物）　文・三浦天紗子

唯一無二の存在が遺した、不朽の言葉へのシンパシー。

『一切なりゆき～樹木希林のことば～』樹木希林

樹木希林さんが、がん闘病の末に亡くなったのが2018年9月15日。本書の企画が持ち上がったのはその直後だった。担当の石橋俊澄さんは「刊行までのスピード感」を重視。樹木さんの言葉をまとめた本として先陣を切った本書は、発売直後から毎週5万部を増刷するほどの反響を呼び、現在までに152万部超。'19年にいちばん売れた本であり、'20年上半期ベストセラーランキングでも19位。

女優として活躍する傍ら、雑誌のインタビューなどで多くの言葉を遺した。その中から「家族」「病」「仕事」など、テーマ別に厳選した、154の名フレーズ集。文春新書　800円

きき・きりん●1943年、東京都生まれ。文学座附属演劇研究所入所後、ドラマ『七人の孫』で故・森繁久彌に才能を見出される。晩年の代表作に『万引き家族』など。

おごらず、他人（ひと）と比べず、面白がって、平気に生きればいい。

樹木さんが語り続けたのは人が生きる上での永遠不変の真理です。

◆担当編集者◆
石橋俊澄さん
文藝春秋 編集委員室 編集委員

いしばし・としずみ●「僕が好きなのは『絶対こうでなければいけないという鉄則はない』融通無碍、この言葉は樹木さんそのもの」

樹木希林さんの訃報に触れ、編集部で雑談をしていたときでした。ふと「樹木さんは、印象的でオリジナリティあふれる言葉をいろいろ残していたっけ」と思い出し、大宅壮一文庫から約30年分、400ページほどの記事を取り寄せて読み始めたところ、すぐ「これはいい本になる」と確信。抜き出し作業を始めたんです。マーカーを引き、コツコツ自力で文字を打ち込みましたが、あとから、スキャンした画

人生なんて自分の思い描いた通りにならなくて当たり前。私自身は、人生を嘆いたり、幸せについておおげさに考えることもないんです。いつも「人生、上出来だわ」と思っていて、物事がうまくいかないときは「自分が未熟だったのよ」でおしまい。

「人は死ぬ」と実感できれば、しっかり生きられる

自分で一番トクしたなと思うのはね、不器量と言うか、不細工だったことなんですよ。

年を取ったら、みんなもっと楽に生きたらいいんじゃないですか。求めすぎない。欲なんてきりなくあるんですから。足るを知るではないけれど、自分の身の丈にあったレベルで、そのくらいでよしとするのも人生です。

病というものを駄目として、健康であることをいいとするだけなら、こんなつまらない人生はないだろうと。

像を文字データに変換できる技術があると知って力が脱けました（笑）。

　年末年始の特番やニュースの中でもたくさん樹木希林さんの話題が出て、本が取り上げられたことも大きかったですが、書店に売れ行きを見に行くと、ひとりで何冊も買って配ってくださる街の宣伝レディーのような読者が大勢いたことも追い風でした。メディアで話題の本と言われても、中身がスカスカならブームはすぐにしぼんでしまう。この本は逆に、新書で体裁は軽くても実があるというか、枕頭の書として何度も読み返したくなる含蓄があると感じてくださったのでしょう。

　私自身、読み返すたびに、樹木さんは若いときから思索者だったなと感じるんです。人生の真理を平易に、誰もがすっと腑に落ちる言葉で語る。肩の力を抜いて生きることを勧めてくれるような言葉は、観念ではなく、彼女の体験から出てきているので色褪せないのですね。コロナ禍で否応なく自分の内側に目を向ける機会が増えているいま、また新たな気持ちで読めるはず。そうやって一生つき合っていける一冊だと思っています。

石橋さんが突貫作業で集めた、樹木さんの記事の複写の山。マーカーの印が見える。

経験がもたらす慧眼と毒舌とホンネの三つ巴で実に痛快。

『九十歳。何がめでたい』
佐藤愛子

90歳を超えた作家がミリオンセラーとは、世界を見渡しても稀有だろう。もとは『晩鐘』発刊時、佐藤愛子さんのインタビューを担当した橘高真也さんが、言葉の面白さやキレのよさを目の当たりにし、エッセイの連載を依頼。断筆宣言と体の故障を理由に固辞していた佐藤さんを熱意で口説いた。世代を超えて共感を集め、現在までに128万部。約2万通の読者カードが戻ってきたのも異例のこと。

2015年4月～'16年5月の約1年、『女性セブン』に隔週連載された看板エッセイを書籍化。世間がなんとなく受け流してしまう問題に、イチャモンをつけ笑わせてしまう。小学館　1,200円

さとう・あいこ●1923年、大阪府生まれ。'69年「戦いすんで日が暮れて」で直木賞、2015年『晩鐘』で紫式部文学賞など数々の賞を受賞。最新刊は『人生論 あなたは酢ダコが好きか嫌いか』。

人生で最も大切なことは何かって？簡単にいうな、と怒りたくなる。

歳月は覚悟も勇気もなし崩しにしてしまう容赦ない力を持っている。

厳しい言葉の中に優しい眼差しがあり、それが読む人の背中を押してくれるのです。

◆担当編集者◆
橘髙真也さん
小学館「女性セブン」編集部兼新書・書籍編集室

きったか・まさや●「佐藤さんは『書きたいものを書いてきただけで、私は何も変わってない。変わったとすれば時代のほうです』と」

エッセイの連載をお願いしたとき、断筆宣言や長年の執筆による指の痛みを理由に、最初は断られたんです。ただ、90歳という御年までずっと走り続けてのんびりなどしたこともないという先生なので、いざのんびりしようとしたら鬱っぽくなってしまったそうなんです。仕事をしたほうが元気が出ると、最後には「私と若い人たちとの感覚や時代とのズレについてでよければ」と承諾してくださいました。

「自分が言いたかったことを言ってもらえてスカッとした」という感想は多かったですね。「鬱々としていたときに読んだのに、思わず声に出して笑っていた自分がいました」とか。

思っていながらなかなか言えないことをズバッとまっすぐに、しかもユー

もう「進歩」はこのへんでいい。
更に文明を進歩させる必要はない。
進歩が必要だとしたら、
それは人間の精神力である。

「強く生きるコツ」とはこういうことなのですよ。まず『暴れ猪』になることが必要なのです。人に迷惑をかけ、呆れられたり怒らせたり憎まれたり、それにもめげずに突進する。強く生きるとは満身創痍になることです。だから強く生きるなんてことは考えないほうがいい。

私には何か事が起きると、「逃げてはいられない、戦わなければ」という気持がムラムラと湧き出てくるのだ。この闘争心によって私は今日までの苦難多い人生を生きて来たのだ。

俗に『鳶が鷹を産んだ』というが、それはたいした教育も出来ないような教育のない親なのに、子供は立派な人物になったことをいっている。それぞれの親からそれぞれの子供が育っている。こうしたらこうなる、ああしたからああなったというのは結果論であって、「親の心得」についてなんぞ、ことごとしく正論をぶったところでどうなるものでもない。親はしたいようにすればいい。

当りさわりのない人生なんて、
たとえ平穏であったとしても
ぬるま湯の中で飲む気の抜けた
サイダーみたいなものです。

モアを交えて代弁してくれる。その痛快さが佐藤さんのエッセイの魅力。それでいて、誰かに何かをしろと指図しているわけではない。先生が常々おっしゃるのは「私のように生きたら大変よ」ということ。その力強いメッセージは、実は他者への思いやりにあふれています。それが読者にも伝わって、縮こまっている自分の背中を押してもらったような、活を入れてもらったような気分になるのかもしれません。

一方で、読者を満足させたい、面白がらせたいという思いの強さにはお目にかかるたびに敬服します。僕が原稿を取りに行ったときにも「まだ気に入らないからあと少し手を入れてからね」とその日にいただけなかったことも数知れず（笑）。けれど、推敲の数が原稿を磨き上げるのだという熟練の技とプロフェッショナル魂を目の当たりにして、編集者冥利でもありました。

コロナが社会を襲い、不安な時代にあってこの本は再び読者の光になる気がします。外側に幸不幸を求めず、自分の中に軸を持って生きる。本から伝わってくる佐藤さんの猪突猛進の歩みが、いいお手本になると思います。

読者から寄せられた感想のハガキは、なんと2万通超。若年層や男性も少なくない。

リジェンヌブランド

髪に自信が持てれば、これからの私時間、もっと輝く。

時間に余裕ができたら、はじめたいのが本格的な髪のケア。若々しい印象の鍵となる健やかな髪を育んで、自然と笑顔の溢れる毎日に！

撮影・玉置順子（t.cube） スタイリング・白男川清美 ヘア&メイク・遠藤芹菜 モデル・飯田亜希子 イラストレーション・山口正児 文・薄葉亜希子 撮影協力・UTUWA

ふわりと決まれば心も上向く。生き生きと輝く毎日はまず髪から。

ケシパールK18ピアス各2万4000円、サファイアパールネックレス5万2000円（共にリトル エンブレム／e.m.表参道店☎03・5785・0760）
サングラス3万4300円（オリバーピープルズ／ルックスオティカジャパン カスタマーサービス☎0120・990・307） ほかはスタイリスト私物

髪型が決まるとその日一日が気持ちよく過ごせる。女性なら誰しも経験があるのでは。けれども、年齢を重ねるたびに髪の扱いにくさを感じるようになり、特にボリューム不足の悩みは40代半ばを過ぎた頃から深刻……。ペタンとつぶれて髪型が思うようにいかなくなったら発毛ケアのはじめどきのサインだが、まず知っておきたいのは何が起こっているのかということ。

原因は実に複合的で、髪の本数や太さ、生え変わりの変化が同時に起こることによって頭髪密度が減少している。だからこそ、根本にアプローチする、納得のいくアイテムを見つけたい。

豊かな髪へのポイントは髪の成長期が長く続くこと。

そもそも髪が細く少なくなるのはヘアサイクルの中の太く育つ時期である成長期が短くなることによるもの。つまり、髪が細く少なくなりだ

〈ボリュームダウンしている髪の状態〉

細くなる
（本数は減っていない）

少なくなる
（毛穴から1本ずつしか生えてこない）

細く、少なくなる
（新しい髪に生え変わらない）

健康な髪はひとつの毛穴から2〜4本の髪が生え、1本1本がしっかり太く成長する。しかし、抜け毛の原因のひとつと言われる壮年性脱毛症は上の3つの状態が複合的に起こり、頭髪密度が減少していく。

根元から弾む豊かな髪で お手入れの時間も楽しくなる。

したらヘアサイクルを正しく戻すことが欠かせない。

そこで注目したいのが「ミノキシジル」という成分。髪の深部[※1]に働きかけ、休止期から成長期に早く移行させ、成長期を長く維持させるという2つの作用を有する。発毛エッセンス「リアップリジェンヌ」にはこのミノキシジルが配合され、使い続けることで新しい髪を生み出し、育んでくれる。

さらに乾燥しがちな女性の頭皮のことも考慮した処方に。これまでいろいろシャンプーを使ってみたもののイマイチ満足感を得られず、ボリューム感を求める人にこそ試してほしい。

弾む髪はそれだけで気分を明るく前向きにしてくれるもの。私時間を楽しむために、リアップリジェンヌで豊かな髪へ。

アプリケーターに1回分の使用量を溜めて頭皮にトントンするだけと、使い方はとても簡単。女性らしい淡いローズカラーも素敵。60mL 5,239円

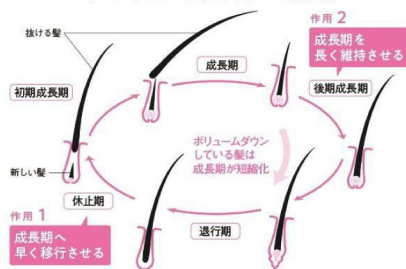
リアップリジェンヌ 第1類医薬品

〈効能〉壮年性脱毛症における発毛、育毛及び脱毛(抜け毛)の進行予防。〈用法・用量〉成人女性(20歳以上)が、1日2回、1回1mLを脱毛している頭皮に塗布してください。

リアップリジェンヌは第1類医薬品です。お近くの薬局・ドラッグストア[※]で薬剤師にご相談の上、お買い求めください。この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

※第1類医薬品販売可能店舗

〈 ヘアサイクルとミノキシジルの作用 〉

抜ける髪
新しい髪
初期成長期
成長期
後期成長期
退行期
休止期
作用 1 成長期へ早く移行させる
作用 2 成長期を長く維持させる
ボリュームダウンしている髪は成長期が短縮化

成長期、退行期、休止期があり、ミノキシジルは成長期へと早く移行させ、成長期を長く維持させる作用がある。

自然なハリを求めるなら、シャンプー&コンディショナーを。

リジェンヌブランドには、シャンプー&コンディショナーから頭皮ケアをはじめたい人に向けたアイテムも。アミノ酸系洗浄成分で毛穴の汚れをすっきり落とすシャンプーと、ボリュームアップ成分[※2]を配合したコンディショナーが、うるおいのある地肌に整え、根元からハリのある髪に。毎日のケアで理想の軽やかな質感へ。華やかなフローラルブーケの香りに使うたびに気持ちもアップする。

左・リジェンヌシャンプー(販売名:プレリアップLスカルプシャンプー) 医薬部外品 240mL、右・リジェンヌコンディショナー(販売名:プレリアップLヘアコンディショナー) 医薬部外品 240g 各1,200円

これらの商品にはリアップリジェンヌの有効成分であるミノキシジルは配合されておりません。

※1 毛包のこと　※2 ナフタレンスルホン酸ナトリウム

 問合せ先・大正製薬お客様119番室☎03・3985・1800(8:30〜21:00 土・日・祝日を除く)　大正製薬ダイレクトオンラインショップ www.taisho-direct.jp

クロワッサン 定期購読のお知らせ

『クロワッサン』が、毎号、確実にお手元に届きます。

年間定期購読料金：10,100円

特典

《通常購入の場合》
- 年間13,450円のところ **年間10,100円**
  ※2019年8月～2020年7月発売（発売時の消費税）で計算
- 送料無料！

＼1年で／ **3,350円もお得！**

お申し込みは、電話、ファックス、ウェブサイト、携帯電話からどうぞ。

- **電話の場合**
  【マガジンハウス読者サービスセンター】
  0120-797-300（9:30～18:00、土・日・祝日・年末年始を除く）
- **インターネットの場合**
  https://magazineworld.jp/info/subscribe/
- **ファックスの場合**
  【マガジンハウス読者サービスセンター】
  0120-679-300（24時間受付、年中無休）
  便箋程度の用紙に、『クロワッサン』定期購読申し込みとお書きの上、お名前（漢字とふりがな）、郵便番号、住所、電話番号、ファックス番号（お持ちであれば）、Eメールアドレス（お持ちであれば）をお書き添えください。代引希望の場合は代引と記入してください（手数料無料）。

電子版の定期購読も選べます。

- 詳しくはホームページをご覧ください
  https://magazineworld.jp/croissant/croissant-app/
  記事を音声で読み上げる「読み上げ」機能付き。音声の男女別、スピードも変えられます。
- App Storeから
  クロワッサン　検索

《注意事項》
- 初回送本時に振替用紙（郵便局・コンビニ用）をお送りします。
- 発送は日本国内に限ります。
- やむを得ず中途解約される場合は、割引の特典はなくなります。お支払いいただいた金額から送本の済んだ号の定価（特別定価含む）を差し引いた金額を郵便小為替でお返しします。

特別編集版やバックナンバーはこちらから。

クロワッサン特別編集版

【増補改訂】【最新版】地震・台風に備える防災BOOK

地震への備えに、近年多い台風など風水害の対策も加えた新装版。
1,078円

【保存版】料理 片づけ 掃除の時短習慣。

毎日の家事を効率よく回すヒントが満載。大掃除の際の参考にも。
990円

【保存版】肉・魚・野菜のおかず200

家にある食材で作れて、きちんとおいしい選りすぐりのおかず集。
1,000円

【保存版】大人のための、痩せる食べ方。

おいしく食べながら健康な体を目指す。大人の食事法を指南。
880円

【保存版】女性の不調、解消BOOK

免疫力UP、お腹すっきり、むくみ予防等、あらゆる不調の解消法を紹介。
880円

クロワッサンバックナンバー

夏の不調を防ぐ、薬味とスパイス。

No.1023　560円
夏に食べたくなる薬味とスパイスのレシピが満載です。家族の健康管理にお役立てを。

大人の楽トレ。

No.1024　560円
以前より動けないと感じたら、トレーニングの始めどき。家でできることから今すぐ！

いま読みたい本、読むべき本。

No.1025　570円
不安や心細さを読書が払拭してくれることも。いま必要な心を解きほぐす本を集めました。

ご購入方法

- 特別編集版の書籍・ムックは、お近くの書店もしくはネット書店からご購入いただけます。
- 本誌バックナンバーをご希望の方は、お近くの書店もしくは当社のホームページより、オンラインでもお求めになれます。
  https://magazineworld.jp/croissant/back/
  ※ご希望の雑誌と号数を選択してください。
  詳しくは上記URLまで。
- 表示価格はすべて税込です。

在庫状況は変わることがあります。HPで在庫をご確認のうえお早めにご注文いただくことをおすすめします。在庫については可能な限り丁寧に保存していますが、なかには少々汚れている場合もございます。予めご了承下さい。

韓国のSNS、
エンタメ業界が熱狂！

50万部

切なくて、胸がしめつけられるほど甘く――
「不器用な僕」が「かけがえのない君」へ贈る
愛のメッセージに、韓国中が号泣！
大ベストセラーのロマンチック・エッセイ、
ついに邦訳

すべての瞬間が君だった

きらきら輝いていた僕たちの時間

ハ・テワン　呉 永雅 訳

こんなにめちゃくちゃで
勝手な世の中を
しょっちゅう悲しみ
ときどき笑いながら
耐え抜いている君は
もしかしたら本当に
すごい人なのかもしれない

定価：本体1400円（税別）

書店・インターネット書店でお買い求めください。
●読者サービスセンター 0121-797-300（土日祝日を除く、平日 9:30〜18:00）
〒104-8003 東京都中央区銀座 3-13-10 https://magazineworld.jp/books/

うざき・りゅうどう●1946年、京都府生まれ。'73年にダウン・タウン・ブギウギ・バンドでデビュー。作曲家として2019年、阿木燿子さんと共に岩谷時子賞特別賞。'20年秋公開予定、映画『罪の声』に出演。

あき・ようこ●1945年、長野県生まれ。ライフワークとして「Ay曽根崎心中」をプロデュースし、上演を重ねている。2006年、紫綬褒章を受章。'18年、旭日小綬章を受章。『サンデー毎日』に対談を連載中。

〈第2特集〉家族の物語

理想の夫婦を続ける鍵となるのは、相手に対する尊敬と感謝。

夫婦は、家族であり、一方で一番近い他人でもある。長らく関係性を続けていくには、二人にしかわからない努力もしてきているはず。でも、外から見ても素敵だなと思う夫婦の間に必ずあるものは、お互いへの尊敬と感謝。見失わない工夫、教えてもらいました。

撮影・徳永彩（KiKi inc.） スタイリング・高橋匡子（阿木燿子さん） ヘア&メイク・大島知佳（レーヴ／阿木さん）、坂田佳子（熊谷真実さん） 文・森綾

一対で仕上げるべきテーマはまだある。ともに柔軟に成熟して。

阿木燿子さん 作詞家、プロデューサー
宇崎竜童さん 音楽家

作詞家、作曲家としても絶妙なパートナーシップを築き、夫婦としても来年は金婚式を迎える、宇崎竜童さんと阿木耀子さん。二人が'96年に作った赤坂のライブハウスで、気がつけば長い道のりと、互いへの今の思いに向き合ってもらいました。

宇崎竜童さん（以下、宇崎） 大学時代に知り合って、25歳で結婚したんだよね。僕が軽音楽部にあなたを勧誘したのが出会いでね。

阿木燿子さん（以下、阿木） しばらくは部活仲間という感じよね。

宇崎 すぐ結婚を申し込みたかったけど、ね。一目惚れというよりは、何回も前世で会っていて、やっと会えた！という気持ちだったんだよ。

阿木 最初のデートを憶えてる？ 部活の先輩が入院してお見舞いに行こうと集合場所に足を向けたら、あなた一人しかそこにいなくて。

宇崎 えっ、そうだっけ。もう50年も前だし忘れちゃった。だいたい、「付き合ってください」と言った憶えもないし。

阿木 まさに歌詞ではないけれど、「知らず知らずのうちに」ね。気がついたら一緒に住んでた。

'96年に二人で始めた赤坂一ツ木通りのライブビストロ『November Eleventh』の看板。惜しまれながら今年5月閉店となった。ロゴは長友啓典さんデザイン。

Live Bistro
November
Eleventh
1111 Part2

「尊敬されないといけないという思いは色濃くあるね」（宇崎さん）

一見軽率でも価値観は同じ。表と裏の役割のバランスもいい。

宇崎　横浜から赤坂に移り住んだのが結婚して3年後ぐらい。

阿木　ヒット曲に恵まれ、忙しくなって取るものも取りあえず夜逃げみたいな感じで引っ越したのよね。当時の一ツ木通りは、大人の風情のあるいい街だった。

宇崎　日枝神社、豊川稲荷、赤坂氷川神社と神様に囲まれていて、ここに来たら運が上がる気がしたんだよね。

阿木　このライブハウスの上にある部屋に住んでいたんだけど、あの頃はとても忙しくて。

宇崎　ギターと紙と鉛筆とテープレコーダーだけで曲をいっぱい書いたなあ。

阿木　部屋がそんなに広くないから、私は近くの喫茶店で詞を書いて。『横須賀ストーリー』はそこで生まれたの。

宇崎　そういえば、ブギウギハウスというスナックもその頃、始めたよね。

阿木　あれはあなたがやろうって。

宇崎　店をやりたいというより、仲間が集まる場所が欲しかったんだけどね。

阿木　深い考えはなく、あなたは何事も気分で始めちゃう。で、私も「そんなことやめましょう」とは言わない。

宇崎　どっちかが言い出すと、もう一人が「それもいいかも」って。

阿木　軽率なのよ、人生が（笑）。ただ基本的な価値観が似ているの。

宇崎　性格はまったく違うんだけどね。「楽しくやろうよ」というところで意見が合うんだよね。

阿木　たとえば私は対談の仕事をする時は、その前に、その方の作品にちゃんと目を通して、徹底的に準備をする。

宇崎　僕は行き当たりばったり。

2人の懐かしPHOTO GALLERY

学生時代の二人。初詣帰りに代々木の体育館前で。初初しく、晴れやか。

作詞家、作曲家として、売れっ子になった二人。それぞれ役者活動も。

横浜から移り住んだ赤坂の部屋で。後に事務所として使用した。

個室にしようとしていた場所をステージに。6月に宇崎さんが最後のライブを行った。その映像をYouTubeで配信中。
阿木さん・カーディガン6万5000円、ニット5万5000円、スカート4万7000円（以上ユキコ ハナイ ☎03・6738・4877） ピアス9，870円、リング3万1320円（共にアビステ☎03・3401・7124）

本物のほおずきやリンゴをくりぬいてライトを埋め込んだ照明は、ぬくもりのある陰影を醸している。

入り口にはアーティストがこだわった龍のオブジェが。夫妻の好みが細部にわたって反映されていた。

阿木　どちらがいいか悪いかじゃなく、あなたは直感型。

宇崎　でも楽曲を作る場合、最後の仕上げはあなたの判断を信じるね。スタートは自分の感覚とひらめきだけど、決着をつけるのはあなた。

阿木　表に出る人。裏を守る人。そういうバランスがうまくいってるのね。

自粛期間はかつてなく一緒にいた。喧嘩は一度もしなかった。

宇崎　それにしてもこのコロナの自粛期間はかつてなく一緒にいたねえ。

阿木　喧嘩を一度もせずにね。

宇崎　それどころか、ありがとうを何度言ったかわからない。自分の好きな空間で、好きな人がいて、好きな仕事をやっているんだから文句はないよ。

阿木　私たちは自由業同士で距離の取り方に慣れているからかも。普段、ご主人はお勤めで昼間いないのに、今回ずっと一緒、なんていう人は大変だったと思う。身近にいればいるほど、尊敬できないとつらい。

宇崎　そう、僕も尊敬されないといという思いは色濃くありますね。

阿木　そうよ、ジャージにタオルを首に巻いてうろうろするのはやめて（笑）。

宇崎　今日、久しぶりに髪をセットしたら宇崎竜童に戻れた（笑）。

阿木　尊敬って大事よね。愛情は時に支配的になることもあるけれど、尊敬し合っていたら、同じ空間で呼吸していることが苦しくない。

補い合えるものを探しながら、人のために生きよう。

宇崎　この3カ月、毎食料理を作ってくれたことにも、本当に感謝だよ。

阿木　私にとって料理するのは自然なこと。各々できることをやればいいし。お互いに補えることを探しながらね。

宇崎　僕は補いきれてないと思うよ、配偶者として男としての家での役割は、一切できていないからね。

阿木　私だってひどいし。

宇崎　いや、僕は雑だから皿を洗っても割るし。もう食洗機に入れるよ（笑）。

阿木　二人共通にダメなところは断捨離ができないところね。

宇崎　そこは似てるね。一対で仕上げないといけないテーマはまだある。僕は「結婚」という約束もまだまだ果たせていない。夫としての役目というか。

阿木　互いに成長しないとね。年齢とともに頑固になるのではなく、柔軟に成熟していきたい。自分たちのためには充分生きたから、人のお役に立たなくては。

宇崎　世界中の人が歌ってくれるような曲を一緒に作れたらいいね。

懐かしい一ツ木通りに降り立った二人。「銭湯があったんだよ」と宇崎さんは感慨深げ。
阿木さん・ブラウス5万3000円、パンツ3万9000円（共にユキコ ハナイ）　イヤリング6,750円、リング6,480円、ブレスレット5,400円（以上アビステ）

「尊敬って大事よね。愛情は時に支配的になるから」（阿木さん）

「夫婦は勉強の場。お互いに人として成長していけたら」（中澤さん）

自粛期間は新たな試練。パワーバランスをもう一度見直す機会に。

熊谷真実さん 女優
中澤希水さん 書道家

還暦を迎えた女優・熊谷真実さんと、42歳の書道家・中澤希水さん。18歳の年の差は、二人を目の前にするとまったく感じられない。結婚して8年目になる二人の出会いは、熊谷さんが書道の先生として中澤さんをネットで探しだしたことでした。

「先生がイケメンなら頑張るかなと。タレ目にやられました」（熊谷さん）

「最初は女優とは知らず、おっちょこちょいだけど一生懸命な人だな、と。初回にいきなり筆を服の上に落として墨まみれにしたから（笑）。でも学ぶ姿勢は真摯でした」（中澤さん）

1年ほどは師匠と弟子の関係。二人が互いを意識したのは、中澤さんが当時の彼女と別れたことがきっかけ。

「友だちづきあいの後、川越のアトリエ兼自宅に真実さんが遊びに来た時、急に『ずっと好きだった』と。直後に彼女が大阪へ1カ月巡業に行っている間に僕の気持ちも固まりました。付き合うなら、結婚を前提にと僕から」（中澤さん）

仕事による別居状態で離婚の危機。話し合い、距離を縮めた。

中澤さんは結婚を申し込んだ時点で「二人の子どもはそれぞれの作品」と納得していたという。しかし熊谷さんは「いいの？ 子どもがいなくても」と、確かめずにはいられなかった。

「ご両親は孫の顔が見たいと思っていらしたでしょうし。でも彼は『それは真実さんが身長180センチになりたい』って言うのと同じと、笑ってくれました」（熊谷さん）

春から交際、秋には入籍。お互いに唯一無二と思えたのは、熊谷さんが中澤さんの「作品に向かっていく武士の

2人の思い出 PHOTO GALLERY

近場で暖かいところへと、年明けにグアムへ。同じ景色を見る時間が最高のリラックス。

中澤さんが「もう一度行きたい」と思った、インド旅行。ヨガや瞑想の時間も楽しんだ。

今年の春は、中澤さんの妹夫婦がケーキをもってきてくれ、熊谷さんの誕生日をお祝い。

「二人で世の中のために明るく役に立っていきたい」(熊谷さん)

「真実」と書かれた中澤さんの書。踊っているような、天真爛漫な熊谷さんのイメージが絵のように表現されている。赤いタオルは還暦祝いにロゴをデザイン。

くまがい・まみ●1960年、東京都生まれ。'79年、朝の連続テレビ小説『マー姉ちゃん』で女優デビュー。2016年、紀伊國屋演劇賞、読売演劇大賞受賞。タレントとしても幅広いジャンルで活動を続ける。

なかざわ・きすい●1978年、静岡県生まれ。希水會主宰。成瀬映山に師事。2014年、第9回手島右卿賞受賞。ドラマの題字、書道監修、ロゴ、書道教室など幅広く活動している。浜松市親善大使。

ような滅私の姿勢」、中澤さんは熊谷さんの「エネルギーとストイックさ、人に対する行動力」に打たれたから。しかし、互いを尊敬しあいながらも、最初の3年は些細なことで喧嘩も。

「育った環境も物の捉え方も性格も違う。だから喧嘩ではなく『激しい話し合い』(笑)という未来を見据えたものに変えていった感じですね」(熊谷さん)

すれ違いから、離婚の危機もあった。

「僕が京都に教室をもち、彼女も地方公演で1カ月会えないような時期でした。こんなふうに別居状態なら、夫婦でいる意味がないのではと」(中澤さん)

二人は真剣に話し合い、関係を修復しようと歩み寄る。

「私も仕事や旅行を調整し、夫も京都を引き払い、お互い出張があっても2泊3日で戻ってくる生活に戻しました。おかえり、ただいま、って言い合うことこそ大切だと気づいた」(熊谷さん)

初の座長公演が中止に。夫が私のために泣いてくれた。

新型コロナ感染予防による行動自粛は、二人にはまた新たな試練となる。中澤さんは教室を閉めざるを得なくなり、熊谷さんは初めての座長公演の中止を余儀なくされた。

「還暦祝いでもある初の座長公演で、気合が入っていた。本当に命がけで頑張っていたのに、稽古場で中止が発表され、茫然自失でした。そのとき、夫が私のために泣いてくれて。すぐにこれからどうなるんだろうと、二人でものすごい勢いで世の中のことを勉強し始めました。コロナが社会や個々の心の内側にまで向かってくる。少しでも事実を知り、私たちにできることを考えなくてはと思って」(熊谷さん)

もともと料理を作るのは得意だったが、家事にも今までになく向き合い、個人として発信できることも意識するようになった。夫婦の形についても再度じっくりと話し合ったそう。長く二人で向き合った3カ月を経て、お互いに夫婦として気になるところは?

「お金の問題。家庭内のパワーバランス。私は芸歴40年だし、稼ぎもある。年も上。夫を立てたい気持ちはあるけれど、いい意味でも悪い意味でも私のほうが強くなってしまう。何か言うと説教くさくなるし。もうちょっと気持ちよく、二人で明るく世の中の役に立っていくことができないものかと。幸い、お互い、尊敬しあっていて、大好きだから」(熊谷さん)

中澤さんも率直に答える。

「妻のアドバイスが説教に聞こえることは確かにある(笑)。でも年上という立場で言ってるんじゃない、と受け入れようと。それと彼女は大雑把なところがあるので、几帳面な僕にはストレスに感じることも。でも、夫婦という形が勉強の場。お互いに人として成長していければと思います」(中澤さん)

そんな二人の日々の小さなストレスを解消してくれるのは、年に1〜2度の旅。計画を立てるのは熊谷さん。

「彼が感動している顔を見るのが幸せ。辛いものが苦手なのに、インドにはまた行きたいそうです」(熊谷さん)

「インドは圧倒的な土地のエネルギーを感じたんです。人間の根源(ルーツ)に触れた気がして、なぜ自分が書の仕事をしているのかも考え直せました」(中澤さん)

もうひとつ、二人をつなぐものが〝飛行機〟。父親が子どもにするように、熊谷さんのおなかを中澤さんが脚で支えて、宙に上げる。大人がやるのがなかなか至難の業なのは、想像に難くない。

「体調がよくて、息が合わないとできません。だから、二人の心身のバロメーターなんですよ!」(熊谷さん)

ひらの・れみ●明るいキャラクターと主婦目線のアイデア満載の料理が人気。自粛ムードのなか、すっぴんに時々お面で料理したYouTubeの動画は、500万以上の視聴数を獲得して話題に。

いなくなっても尊敬している。今でも和田さんみたいになりたい。

平野レミさん

料理愛好家、シャンソン歌手

あっと驚く発想と誰もが美味しいと思える味で、今や幅広い世代に大人気の料理愛好家・平野レミさん。早口と元気な笑顔がトレードマークだが、昨年、最愛の夫、和田誠さんが亡くなり、悲しい時期を乗り越えてきた。

「一緒にいたのは47年間。あっという間だったわ。一緒にいたことが夢のようで、夫に会いたくて、一時は夢遊病みたいになっちゃった」

独特の明るい表現にも、どこかまだ悲しみが滲む。

出会って1週間でプロポーズ。パンツ3枚だけ持って嫁入り。

二人が出会うきっかけは、当時、久米宏さんとコンビで出演していたラジオ番組を和田さんが聴いていたこと。和田さんはレミさんのしゃべりに「この人しかいない」と思い、麻雀仲間だった久米さんに紹介を頼んだ。

「ところが久米さんが『あれだけは紹介できません。一生を棒に振りますよ』なんて言ったらしく、なかなか会えなかったのね。初めてのデートはTBS会館の『ざくろ』。話が楽しくて頭のいい人だなと思った。3日連続で会って、その後、和田さんがフランク・シナトラを見にラスベガスに行っちゃった。寂しくてね。帰ってきて結婚しようと言われて、『するする！』って即答。パンツ3枚持ってお嫁に行っちゃった！」

その後、二人の結婚を知った永六輔さんが、レミさんにこう言ったとか。

「『和田さんの描く似顔絵を知ってる？点々の配置だけでその人そっくりに描くんだよ。和田さんはそんなふうにレミちゃんの本質を見抜いたんだよ』って」

結婚しようという言葉とともに、和田さんは「レミの料理を一生のうちどれだけ食べられるかな」と付け加えた。

和田さんとの思い出の品々

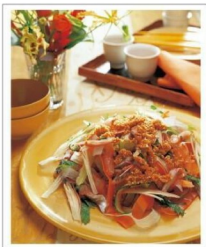
二人とも牡羊座だから羊モチーフが多い。和田さんのイラスト入りセーターは今でも宝物。

和田さん手作りの口紅ケース。手書きでRemi 1981と。中身がなくなっても大切に。

2009年、M.ジャクソンの死に落ち込むレミさんに和田さんが作ってくれた掛け時計。

「私も自分の世界をもつべきと、気づけたのは夫のおかげ」

1999年に刊行されたレシピ本が復刊。和田さんの手書きロゴの料理名、デザインで、和田さんが愛したレミさんのレシピが満載。

新版 平野レミの作って幸せ・食べて幸せ
1,480円(主婦の友社)

写真提供・主婦の友社

あじと野菜のピーラーサラダ

[4人分] ❶刺し身用のあじ2尾分を細切りにして、ポン酢しょうゆ少々をまぶす。❷いり白ごま大さじ3を包丁で切って香りを出し、ごま油・砂糖各小さじ1、しょうがの搾り汁小さじ½と混ぜる。❸大根⅙本(100g)、にんじん¼本(50g)、きゅうり1本は皮をむき、ピーラーで長さ10㎝のリボン状に。みょうが2個は縦半分に切ってから薄切り。青じそ10枚は重ねて1㎝幅に切る。野菜はすべて氷水につけてパリッとさせ、ペーパータオルで水気をよく拭き取る。❹あじと野菜を盛り合わせて冷蔵庫で冷やし、②を食べる直前にもう一度混ぜてかける。

二人とも美味しいと思うものが同じで、食べることが大好き。和田さんは、付き合いのパーティがあっても何も食べず、家でレミさんの料理を食べたという。

「一日2食は作りました。一生だから何十万回とか作れるのかと思ったら、そうでもないのよ。なるべく違うものを作ろうとがんばりました。スキンシップという言葉があるけど、まさに美味しい気持ちでつながるベロシップね」

和田さんと築いた、家族のベロシップは脈々と受け継がれて。

出かけるときはイラスト入りでメモを残してくれたり、枯葉が落ちていると掃除してくれたり。優しい和田さんとの関係性はゆるぎないものだったが、一度だけレミさんがハッとしたことが。

「彼の事務所で暮らし始めて半年ぐらい経った頃かな。あるとき、彼のデスクの上に私が靴下を置いていたの。そうしたら『家庭のにおいのするものはここに置かないで』と静かに言われたのね。きびしい、と思いました」

それからしばらくしてつけ始めた自分の日記を最近発見した。

「『夫婦は一心同体だと思っていたけど、和田さんには和田さんの世界がある。そこには入っていけない。私もこれから自分というものをもたないといけない』って書いてあるの」

和田さんはその頃のレミさんの向上心にすぐ気づき、「この本を読むと楽しいよ」「こんなことやってみたら」と、優しくアドバイスをくれた。

「本当に和田さんには感謝しかない。なんでも美味しいと食べてくれたし。料理愛好家、という言葉も、夫のアイデア。私がこの仕事で自分をもつことができたのは、本当に夫のおかげです」

でも子育てではたった一度、喧嘩が。

「和田さんが息子を壁に向けて便器に座らせたの。私、なんだかすごく怒って実家に帰ったことがありました（笑）」

でもそれも懐かしい笑い話。今や長男の唱さん、次男の率さんはそれぞれ結婚し、孫もいる賑やかで大きな家族となった。

「樹里ちゃん（上野樹里さん）、あーちゃん（和田明日香さん）、お嫁さんたちもみんな料理が同じ味なの。あーちゃんは料理研究家だからよく一緒に料理しているけど、樹里ちゃんも上手よ。私が風邪を引いたとき、参鶏湯を作ってドアの前に置いてくれたの。ベロシップが生きていて、うれしいことよね」

二人の息子にも孫にも、どこか和田さんの面影が感じられるという。

「和田さんみたいに人に誠実で、謙虚で、物事を控えめに言う、ああいうふうになりたいと今でも私は思います。いなくなっちゃったけど尊敬しているし、どんどん好きになっていっちゃう。とっても会いたい」

亡くなっても、夫婦で、家族。愛情も尊敬も消えることはないのです。

平野さんが寝坊をしたとき、和田さんは起こさずに簡単な食事を作り、メモを残した。優しさがにじむ。

〈第2特集〉家族の物語

夫婦間のすれ違い、原因は脳に？ 知性で穏やかに乗り越える方法。

自粛生活で夫婦間の悩みが増えたという読者からの声に応え、男女のすれ違いの原因を脳の機能から明快に解説する識者が、解決法を伝授。

イラストレーション・小迎裕美子　文・板倉みきこ

黒川伊保子さん
脳科学者

くろかわ・いほこ●人工知能研究者、随筆家。「感性リサーチ」代表。世界初の語感分析法を開発。著書に『夫のトリセツ』(講談社+α新書)、『共感障害』(新潮社)など多数。

夫婦がムカつき合う根底には、とっさの時の脳の使い方の違いが関わっている、ということを世に知らしめた、脳科学者の黒川伊保子さん。

「女性脳、男性脳と分類しますが、もちろん、女性にも男性脳的使い方をする人はいます。ただ、コミュニケーションギャップが生じる時は、男女の脳の使い方の違いが影響していることが多いので、夫婦間の悩みは、この違いに着目したほうが解決が早いのです」

今回のコロナ禍では、全夫婦に、大なり小なりの危機が訪れたと訴える。

「子育て中、仕事現役中の夫婦の場合、男性脳、女性脳の違いがより顕著に出るので、一緒にいる時間が長いと衝突が起こるのは自然の流れ。ここを乗り切るには、知性に頼るしかありません」

読者の悩みに対する、黒川さんの回答を自分の状況に置き換えて読み、危機を乗り越える知性を身につけよう。

Q1

ビールを飲んだグラス、脱いだ靴下やシャツ……。なんでもその辺に置きっぱなしで片づけない夫。毎回注意しますが、何度言っても直りません。どのように伝えれば直してくれるのでしょう。

A1

直すにはかなり根気がいります。男性の脳の使い方を理解しましょう。

まず、男性の脳の使い方の特徴を理解しましょう。彼らの脳は、本来〝狩り〟をするために進化しました。だから、目標を決めたらそれしか見えない。〝お風呂〟と決めたらお風呂だけ、その他のことは脳の中に入ってこないんです。獲物を捕まえる瞬間に「あ、きれいな花だ」なんて気が散っていたら、獲物を逃しますよね。お風呂に入ると決めたら、脱ぎ捨てたものを拾っていけばいいのに、またぎ越して行ってしまう。それが優秀な男性脳です。自分と同じ感覚で、見えているのに無視しているわけではなく、嫌がらせでも思いやりが欠けているのでもないとわかれば、見方も少し変わります。どうしても嫌なら、置きっぱなしにする現場で注意して、軍隊式に何度も繰り返し訓練して叩き込むしかありません。でも、それは妻側もかなりの負担。一つ言えるのは、平均的に男性ホルモンが減少してくる55歳以降は、自分のことを片づけられる男性が増えてきます。それは、男として枯れてきた証拠でもあるんです。

Q2

突然キレる。特にスーパーやレストランでキレやすく、毎回冷や冷や。キレた時はその場を去るように促し、2人になったら夫の味方をアピールしつつ、気持ちを鎮める方向に持っていきます。この先、年を取り、気性の荒さがエスカレートしないか心配です。

A2

夫の味方を示しながら怒りを鎮める今の対応、大正解です。

キレやすい方は、忍耐力を司る脳の前頭前野の軸索が、うまく機能していない可能性が考えられます。血糖値が不安定、血液の栄養状態が悪い、成育過程で軸索がうまく育たなかったなど、原因はいろいろ想定できますが、キレやすい性格は考え方ではなく、感覚に由来するものなのでなかなか直せません。本人も正当だと感じているはず。なので自分の考えを批判されたら、逆にその相手に怒りが湧くことも……。ですから、夫に寄り添いながら怒りを冷まさせる、この相談者の方の対応が正解です。脳の老化で急にキレる人が増えるという指摘もあり、それはそれでショックなことですが、この場合はもともと忍耐力のなかった人なので、キレる頻度は変わらないかもしれません。

Q3

怒った時の言い方が一刀両断的。ものすごく上から目線のキツい言い方をするので、言われるたびに心が凹みます。言い方を直してもらう方法はないでしょうか。

A3

凹んだ態度が、夫を助長させている面も。言い方は直せないので、無反応が一番。

上から目線で「お前はこれこれこうだからダメなんだ」など、相手の言動を分類し、評価したがるのは、合理的かつ迅速な問題解決を試みようとする、男性脳の特徴です。ただ、この方のように反論せずに凹んでしまうのは、普段とても一生懸命にやっているからだと思います。でも、夫は自分が正しいと思っているでしょうし、怒っているときに反論したら、逆上されるので得策ではありません。おすすめの方法は、凹んだ態度を見せないこと。脳は、ポジティブでもネガティブでも、自分の言動に相手が反応してくれることに喜びを感じます。最初は大変でしょうが、感情を見せずに明るくスルーし続ければ、夫も言い甲斐が減り、一刀両断に言う回数は減ってくるはずです。

Q4

結婚して20年も経つのに、夫の実家のスタイルにこだわること。言い合いになると、私の親族への失礼な発言をすることもあり、その言葉が許せず、ずっと忘れられません。

A4

自分の親族への悪口は、心の傷に……。その気持ちを冷静に夫に伝えましょう。

ルールは家庭ごとに違うもの。夫の実家の風習が全てイヤ、ということではないと思うので、受け入れられるもの、そうでないものをリストにして脳を整理すると、感情と事実を分けることができます。もし、全て受け入れたくないというのであれば、もともと夫や夫の実家に対して不満を感じているのだと思います。もちろん、自分の親族のことを悪く言われたら、腹が立つのは当然です。今後の夫婦生活に遺恨を残しかねないので、なあなあにしないほうがいいのでは。「実家の悪口を言われたら、それは私の根本というか、魂の部分を否定されているようなもの。一生聞きたくないから二度と言わないで」と、人生をかける覚悟で、冷静に言ってみる必要はあるかもしれません。

Q5

マイペースすぎる夫。一緒に出かける時も「準備ができた時点で行こう」というパターンだととても時間がかかります。私は子どもたちの準備もしてるのに、もうできたかと思った時点で声をかけると「今から着替える」という始末。毎回イライラします。

A5

出かける時のイライラを減らすため、実況中継とカウントダウン方式を実践。

男性脳はゴール志向。ゴールから前倒しに計画を練るので、「準備ができたら」という曖昧な設定ではなく、「何時に出る」という明確なゴールがないとグズグズします。ただ、子どもの世話などで不測の事態も起こり得るから、時間を設定してしまうと逆に焦ってしまって嫌だ、というのも分かります。我が家でやっているのは、カウントダウンと実況中継。「今日は何時ごろ出かけるつもり」から始まって「今からシャワーを浴びるから、30分ほどで出るよ」「ドライヤーをかけ始める」「メイクがそろそろ終わる」などと逐一伝えていきます。そして、実況中継の合間に「あなたも歯を磨いて」「そろそろ着替えて」など指示を出す。面倒ですが、自分のストレスが減る方法なんです。

Q6

外食時にテーブルで楊枝を使わないでほしい、きちんと体を洗ってから湯船に入ってほしい、魚の食べ方が雑……。些細なことですが、この数カ月夫婦一緒の時間が増えることで特に気になるようになってしまいました。

A6

生活習慣を直してもらうには、強いモチベーションを持たせる必要が。

生活に染み付いた癖、習慣というのは、空間認知や運動野を司る、小脳が関わっていますが、ここは基本的に8歳で完成します。だから、食事の食べ方などは、8歳までにしつけないといけないのです。とはいえ、大人でも軍隊に入れば軍隊のルールに従うように、責務だと思えるモチベーションがあれば、生活習慣も変えられます。今、相談者の夫には、自分の習慣を変えるほどのモチベーションがないんでしょう。夫婦だけの枠組みで変えようとするなら、泣いて嫌がるくらいに強くアピールしてみるのも一案です。また、息子さんがいるなら、お嫁さんが来た時や孫ができた時などもチャンス。「お嫁さん（孫）が嫌がるからやめて」と伝えると、応える夫もいるでしょう。

Q7

優柔不断なタイプなのに、どうでもいい時に頑固になる。そして、喧嘩になると絶対自分からは謝らないところがイヤ。直してほしいところを伝えても、その場だけですぐ忘れる夫。どうしたらいいのでしょう。

A7

お互いが重要に感じるポイントが、ズレていてこそ理想の夫婦関係です。

優柔不断と思うのは妻側だけで、夫はちっともそんなふうに思っていません。これも、脳の使い方の違い。妻が優柔不断に感じる部分は、夫にとって優先順位が低い案件か、決定打に欠けているから決められない、ということ。重要と思うポイントが夫婦でズレているんです。でも、危機管理の立場から考えれば、とても良い組み合わせ。夫婦は守備範囲が違って当然で、お互い合意して物事を決めようと思わないほうがいいんです。会議の決議のように考えていたら、うまくいきません。自分のわがままを通し、時折相手のわが

ままを通すというのが夫婦がうまくいくコツ。感情的で短気だったと言われるアインシュタイン博士は、再婚相手とはとても良い関係を築いたそうです。博士が夫婦仲をうまく続ける理由を聞かれた時に答えた内容を、贈りましょう。「妻と一緒になろうという時に、彼女から〝夫婦は話し合うと必ず喧嘩になるから、一つのことを2人で決めるのはやめましょう。些細なことは私が決めるから、大事なことはあなたが決めて〟と言われました。でも今までの結婚生活で、僕が決める大事なことは一つもなかった」ということです。

Q8 夫への不満はたくさんありますが、私の言い分を伝えるたびに逆上されるので、我慢したほうがマシと溜め込むようになってしまいました。自粛生活で今まで以上に我慢する機会が増え、鬱になりそうなくらいしんどいです。

A8 共感し合える人と話をするのが、ストレス解消への近道です。

夫婦のコミュニケーションがうまくいかない理由のほとんどは、異性とのコミュニケーション力の欠如です。特に男性は共感力が乏しい人が多く、女性の言動に込められた、心の文脈を読み取ることが苦手です。この方と夫は対照的な脳の使い方をしているからこそぶつかり、不満が溜まり、イライラが増すのかもしれません。でも、一方的に不満を溜め込むのは心身がつらくなるので、早く対策を講じなければいけません。ストレスを解消する、一番効果的な方法は共感し合える人と話をすること。私は、夫への不満が爆発しそうな時は、同居しているお嫁ちゃんに聞いてもらっています。「わかってないな〜。ぶっとばすっ」と言ってもらうだけで、溜飲がだいぶ下がります。また人に伝える時は、ププッと笑える内容にして話すと、より効果的です。事実を客観的に捉える視点ができるので、心に平穏が戻ってきますよ。さらに、自分が1人になれる場所、時間を確保することも心がけてください。

読者相談を振り返って…

夫婦が長くうまくやっていくためには、覚悟と工夫がいる、と黒川さん。

「夫婦は、最初の7年は〝男と女〟の関係ですが、その後子育て真っ盛りの時や仕事が現役の間は〝戦友〟になるんです。お互いが持つ全ての能力を最大限使い、危機に立ち向かいます」

大切な家庭を守るためには、役割分担が必要。視点がはなから違うのだから、同じ感覚、価値観で物事を進めていくことはできるわけがないし、相手のやり方や考えが理解できないのも当然。

「長時間ともに生活するのはつらくなりますが、その相手を選んだ自分の選択に、責任と覚悟を持ちましょう。でも、お互いの志向が対照的であればあるほど、本来はロマンティックな男女の組み合わせだ、ということもお忘れなく」

最後に、今後の夫婦生活を心地よいものに変える、3原則を教えてもらった。

「夫の言葉は、単なる事実確認。女性の視点で裏読みをすれば、思いやりがないと落ち込むだけです。また、過去の嫌な記憶を持ち出し、つらい感情を反芻するのが女性脳の特徴。喧嘩の種になり、夫婦関係を悪化させる原因にもなります。そして、特に自分に厳しい人ほど実践してほしいのが、自分を甘やかし、相手も甘やかすこと。完璧を目指さないのが、夫婦安泰の秘訣です」

夫婦がうまくいく3原則

- 夫の言葉の裏読みをしない
- 嫌な体験を反芻しない
- お互いに甘やかす

〈第2特集〉家族の物語

その数だけ、物語が存在する。いま改めて見つめたい、親と子の絆。

子は親に、親は子に何を見る？ それぞれに違う絆の在り方。パーツモデルの金子エミさん、コラムニストのジェーン・スーさん、この2組の場合は？

撮影・青木和義（P.58〜61）、豊田 都（P.62〜63） ヘア&メイク・木村三喜（P.58〜61） 文・嶌 陽子 プール撮影協力・ヨネッティー堤根

11歳で、水泳大会に出場し始めた頃のカイトさん。母親の金子さんと、弟のリオくんと一緒に。

2007年に書籍を出版、美容家としてデビューした頃の金子さん。小学生のカイトさんも撮影現場でお手伝い。

パーツモデル、美容家
金子エミさん
ダウン症スイマー
カイトさん

我が子の個性を丸ごと受け止めて。二人三脚で目指す、水泳世界一。

自然と手をつないだり、ハグしたり。金子エミさんと息子、カイトさんの仲睦まじげな様子は、見ているこちらを温かな気持ちにさせてくれる。お互いの顔を見る眼差しは、とても優しげだ。

「ママの笑顔が大好き」と話すカイトさん自身、笑顔がとびきり素敵で、場を自然と和ませる才能の持ち主。23歳の現在、ダウン症のスイマーとして数々の大会で優勝。アジアのダウン症水泳では敵なしの記録保持者だ。

「普段は週に4〜5回、大会前は週に6回ほど練習しています。今は複数のコーチに見ていただきつつ、自主練も欠かしません。特定のクラブに所属しているわけではないので、あちこちのプールを回っているんです」

そう語る金子さんはパーツモデル、そして美容家として活躍中。ただし、ここ数年はカイトさん中心の多忙な生活を送っている。

「次の目標は数年後に行われる世界ダウン症水泳選手権大会。それに向けて、毎日2人で頑張っています」

ダウン症に関する本を閉じ、目の前の息子を見つめ続けた。

カイトさんが生まれ、ダウン症だとわかった当初はショックを受けたという金子さん。仕事を辞めることも考えたが、周囲のアドバイスや持ち前の前向きな性格もあり、やがて「仕事と両立しながら育児を楽しもう」と気持ちを切り替えた。

「ダウン症に関する本を買ったこともあります。でも、書かれているのは病気の可能性など、ネガティブなことばかり。怖くなってすぐに閉じました。本は読まなくていい、その代わり目の前にいるカイトをしっかり見て、自分の直感を信じて育てていこうと決めたんです」

カイトさんの戦歴

昨年、国内で初めて設けられたダウン症部門で、背泳ぎ50、100、200mの3つの金を獲得。

2018年の世界ダウン症水泳選手権大会ではアジアレコードを達成した。

水泳の大会に出場するようになって12年。獲得したメダルは20個以上。

「ありのままでいい。そうカイトに教えてもらいました」

かねこ・えみ●パーツモデルとして多数の雑誌やCMで活躍。美容法も発信中。著書にカイトさんとの日々を描いた『世界は君のもの』（オレンジページ）。

カイト●1997年生まれ。11歳で水泳を始めて以来、国内外の数々の大会に出場。2018年の世界ダウン症水泳選手権大会では短水路のアジア記録を達成。

金子さんの子育ては、一言でいうとおおらか。無理強いはしない。子どもの気持ち、やりたいことをできるだけ尊重する。「カイトがものすごく頑固だから、闘っても負けてしまうというだけのこと」と笑う金子さんが、こんなエピソードを話してくれた。

「小さい頃、朝なかなか保育園に行こうとしないことがあって。私が急かしても、びくともしない。よく見ているうちに、特定のマークがついた靴じゃないと出かけたくないんだってことが分かったんです。『やっぱりモデルの子だからおしゃれなのね！』って。私、能天気なんですよね（笑）」

カイトさんはスカートをはくのが好きで、髪も長く伸ばしている。それも金子さんは否定しない。

「この子と過ごすうちに価値観が変わりました。健康で幸せならそれでいい。人間はありのままの姿が一番美しいって思うようになったんです。それからは全ての人に対して、要求や理想を押し付けなくなりました」

唯一望むのは、〝人のためになる人間になってほしい〟ということ。

「だから、ダウン症の子を持つ方々がカイトの泳ぐ姿を見て勇気をもらったと言ってくださるとうれしいですね」

きれいな日本語を使う、それが子育ての方針。

カイトさんを丸ごと受け止め、寄り添ってきた金子さん。唯一、子育てにおいて肝に銘じているのは「ネガティブな言葉を使わない」ということだ。

音楽に合わせて踊りだすカイトさんを見て、金子さんもこの笑顔。

「泳ぐのが誰よりも好きなカイトは、世界一になれるはず」

練習の際は金子さんも必ず水着に着替え、カイトさんに付き添う。「毎回、2人で一緒に練習している気持ちです」

「カイトは知的障害があるので、覚えられる言葉も限られている。それがきれいではない言葉になってしまうのは嫌だなと思って。もうひとつ、『そんなことしていると〜できないよ』といった否定的な言い方もしないようにしています。『こうしたらできるよ』『大丈夫』って言い続けたんです」

そのことが、現在の水泳選手としてのカイトさんに大きく影響している。

「この子はメンタルが強い。何があっても前向きに捉えるし、気持ちの切り替えが見事なんです」

泳ぐのが大好きで、どんなにつらい練習をしても気丈。

カイトさんが「大好き」と顔を輝かせる水泳。出合いは11歳の時、きっかけはほんの偶然だった。

「カイトの弟が通っていたスイミングスクールで障害児クラスもあることを知り、健康のためにと思って通わせたんです。全く水を怖がらず、背泳ぎのターンもすぐにマスターするカイトを見て、コーチが『こんなダウン症の子は見たことないよ!』って驚いていましたね」

本格的に練習を始め、13歳で知的障害水泳の日本選手権に出場。数年前からは世界ダウン症選手権大会にも挑戦し始め、2018年のカナダ大会では

休憩中、2人揃ってポーズ。場を和ませる明るい性格は親子共通なのかも。

コーチの指導を金子さんも熱心に聞き、自主練の際はカイトさんにアドバイスも。おかげで金子さんも泳ぎをマスター。

「世界大会は緊張するけど、楽しい！」とカイトさん。親子揃って泳ぐ姿は気持ち良さそう。目指せ、世界一！

カイトさんが好きな種目はバタフライだが、得意なのは背泳ぎ。大会でも数々のメダルを獲得している。現在、100メートルで1分32秒92が自己ベスト。潜水泳法「バサロ」もご覧のとおり、きれい。

背泳ぎ100mでアジアレコード。世界10位の成績を収めた。その熱心な練習姿や水泳への情熱を見ている金子さんは、次の世界大会では金メダルを獲得できると信じている。

「でも本人は、優勝云々より世界大会を楽しみたい、気持ちよく泳ぎたいという気持ちが強いみたい。確かにそのことのほうが大事なのかもしれないですね。それに不思議なことに、泳ぎ終わって『楽しかった！』という時は、大抵タイムがいいんです」

練習に励むカイトさんを、金子さんは全力でバックアップ。練習にも常に付き添い、コーチの指導をそばで一緒に聞きながら、カイトさんの自主練の際に役立てられるよう、自らも学ぶ。

「おかげで水泳を習ったことがなかった私も、いつの間にか4種目泳げるようになりました（笑）」

障害の有無は関係ない。結局は子ども一人ひとりの個性。

これまでほとんど常に一緒に過ごしてきた金子さん親子。今後は少し離れる時間を持つことも計画中だという。

「水泳専門の専属コーチをお願いし、状況によっては海外留学も考えています。様々な経験がカイトをさらに成長させてくれるはずですから」

カイトさんと金子さん、そして2人の関係は、日々進化しているのだ。

「カイトやカイトの弟を育ててきて実感したのは、障害のあるなしにかかわらず、結局は子ども一人ひとりの個性を受け入れ、その子から湧き出る意欲を育てることが大事だということ。でも私がそう思えるようになったのは、カイトがダウン症だったからかもしれないですね。カイトには幸せになるヒントをたくさんもらっています。そして毎日、この子の優しさに癒やされているんです」

時とともに形は少しずつ変わっても、二人三脚で歩んでいく。次の大きな目標である世界大会まで、親子の物語はまだまだ続く。

父の「父でない」顔を初めて知ることで親子の関係が変わった。

ジェーン・スーさん コラムニスト、作詞家

「一番身近な人のことをびっくりするほど知らなかった。この本を書いて、そのことを実感しました」

そう話すジェーン・スーさん。約2年前、自身の父親を題材にした『生きるとか死ぬとか父親とか』を上梓した。

「私は24歳の時に母親を病気で亡くしているんですが、母がどんな人生を歩んできたのか、本人から話を聞いたことがなかった。母の母として以外の顔をほとんど見ずに終わってしまったことに後悔があって。父では同じことを繰り返したくないと思っていました」

ただし父親と正面から向き合うには時間が必要だった。母親という潤滑油を亡くしたことで、スーさんが30代の頃までは、会えば喧嘩ばかり。一時は絶縁することまで考えたという。

「でも、気づけば私も40代になり、父も年老いてきた。このままだと父が亡くなった時、すごく後悔するだろうと思ったんです」

父の姿が平面から立体になり、距離を持って見ることができた。

戦争で空襲に遭い、目の前に焼夷弾が落ちてきたこと、戦後さまざまな仕事をしたこと、母親との出会い……。

カラリと綴った父娘の愛憎

父と父の人生に正面から向き合った日々を、ユーモアを交じえながら綴った『生きるとか死ぬとか父親とか』(新潮社)。

本では父の昔の話を少しずつ聞き出していく。浮かび上がってくるのは、魅力的でありながら瑕も少なくない、一人の男性の生き生きとした人生だ。

「仕事が好きで、仕事に対する欲が深いところや、人に信頼してもらうために努力するところは自分と似ているんだなと。こんな人と一緒に働いたら面白かっただろうなと思いましたね」

話を聞けば聞くほど、父を見る眼差しが変わっていった。

「〝父親〟という表札しかついていなかった人の平面的な像が、立体的に見えてきたんです。目に入る部分だけじゃない、総合的な面を知ることで、距離を持って父を見られるようになった。父だっていろいろな顔を持つ一人の人間なのに、『父親として何点』としか評価してこなかったんですよね。それをやめたら私もだいぶ楽になりましたし、親子関係もよくなりました」

本からも食事や街歩きをする父娘の、仲の良い様子が度々伝わってくる。

「喧嘩もよくしますよ。この間も腹が立ったので洗濯ばさみを投げました。うまくよけられて当たりませんでしたけど（笑）。爆発して修復が利かなくなる前に、親との〝小競り合い〟は時々しておいたほうがいいと思います。距離の取り方や感情の出し方の塩梅などがお互いに分かってきますから」

絶縁寸前だった時も、関係が改善し

「仕事に対する欲が深いところは父に似ています」

た時も、常に父と娘を繋ぎ留めていたのは毎月墓参りする母親の存在だった。

「早くに亡くなった母はある意味神格化されていて、父と私にとっては宗教みたいなもの。関係が最悪だった時でさえ、毎月一度は一緒に母の墓参りに行っていました。それにもし母がずっと生きていたら、今の父と私の関係はなかったはず。母が通訳の役目を果たしてくれるので、父と直接コミュニケーションを取ろうとはしなかったでしょうから。そういう意味でも、母は命を賭して大きなものを残してくれたと思います」

「プロジェクト化すれば、親の老いも客観的に捉えられます」

1973年、東京都生まれ。TBSラジオ『ジェーン・スー 生活は踊る』のMCとしても活躍中。著書に『これでもいいのだ』『女の甲冑、着たり脱いだり毎日が戦なり。』など。

リモートで生活をサポート、父と娘のプロジェクト進行中。

現在82歳。今なお元気なスーさんの父親だが、最近は以前よりも生活のサポートが必要になってきた。現在、スーさんは一人暮らしの父親を週に一度訪ねつつ、態勢を整えている。

「家事代行サービスをいくつか試してみたり、家の中の動線を整え直したりしているところです。父には『これはプロジェクトだから』と言っています。本人も意外と楽しんで取り組んでくれているので助かりますね」

ほかにも食事が偏りがちな父親にテレビ電話を使って料理を教えたり、ウーバーイーツで注文して父の家に食事を届けてもらったりと、リモートでの新しいサポート方法も編み出し中。老親の世話と聞くと大変そうだが、スーさんは「楽しい」と話す。

「もともと問題解決が好きなんです。それに、この経験もいずれは本にできると思えるから（笑）。親の老いをあまり深刻に捉え過ぎず、プロジェクト化して面白がるとか、外に発信して周りの人と共有したほうが私は気楽です。そのほうが親の老いと客観的に向き合えると思います」

毎日連絡を取り合い、父親の安全と健康を気遣うスーさん。優しいですねと思わず言うと、「そんな美談じゃないんです」という答えが返ってきた。

「父の面倒を見るのは完全に〝保身〟です。『母の看病の時、もっとできることはあったはず』と今でも後悔が襲う時があります。父の時に同じ思いをしたくないだけ。今はすでに『やれることはやった』という心境で、いつ父に死んでもらっても悔いはありません。とはいえ、まだまだ長生きしそうなんですけどね（笑）」

毎日欠かさずLINEで連絡

離れて暮らすスーさんと父親は、毎日連絡を取り合う。「『了解でーす』に軽く腹が立ちます。なぜ音引きするんだって」

〈第2特集〉家族の物語

映画、ドラマ、本の中に見る、家族のさまざまな形や愛情。

一つとして同じ形はない"家族"。だからこそ永遠のテーマでもある。映画、ドラマ、本で、改めて家族の意義を考えてみたい。

文・杉谷伸子（MOVIE、DVD）、重信 綾（配信系）、鳥澤 光（BOOK）

1 『WAVES／ウェイブス』
親の期待はときに青春に影を落とす。

2 『ハニーボーイ』
毒親でも、子どもは親に愛されたい。

MOVIE

1
父親の過剰な期待に追い込まれていく高校レスリングのスター選手タイラー。そんな兄を案じるエミリー。兄妹の青春を軸に描くのは、家族の崩壊と再生。タイラーの精神状態によって画面の比率が変わる斬新な映像表現や、ストーリーと歌詞がリンクした音楽とともに、人間を見つめる視線の深さが感動的。家族や自分自身を赦すことで希望を見出していく物語に、号泣必至。

監督・脚本：トレイ・エドワード・シュルツ　出演：ケルヴィン・ハリソン・Jr、テイラー・ラッセル、スターリング・K・ブラウンほか　配給：ファントム・フィルム　東京・TOHOシネマズ日比谷ほか全国公開中。

2
破滅的な行動の原因は、"ステージパパ"に翻弄された子役時代のトラウマにある。そう診断されたハリウッド俳優オーティスは、幼少期と向き合うことに。たとえ毒親でも子どもは親に愛されたいという真実が切なく浮かび上がるシャイア・ラブーフの自伝的作品。ラブーフが脚本を手がけるのみならず、父親役で出演もしていることに、自身の父親への愛が滲んで、しみじみ。

監督：アルマ・ハレル　脚本：シャイア・ラブーフ　出演：ノア・ジュプ、ルーカス・ヘッジズ、シャイア・ラブーフほか　配給：ギャガ　東京・ヒューマントラストシネマ有楽町、新宿武蔵野館ほか全国順次公開中。

3
聖職者による少年たちへの虐待告発をめぐる実話をF・オゾンが映画化。虐待が今も続いていることを知った40歳のアレクサンドルが、子どもたちが同じ被害に遭わないように声をあげたことから、事態が動きだす。事件当時に声をあげなかったことを悔やむ親や、夫の気持ちに寄り添う妻。告発から始まる戦いが孤独なものではなく、家族に支えられていることに胸が熱くなる。

監督・脚本：フランソワ・オゾン　出演：メルヴィル・プポー、ドゥニ・メノーシェ、スワン・アルローほか　配給：キノフィルムズ／東京テアトル　東京・ヒューマントラストシネマ渋谷ほか全国公開中。

DVD

3

『グレース・オブ・ゴッド 告発のとき』

子どもの未来のため、父は行動を起こす。

4

『ぶあいそうな手紙』

老いても子に従わない、親の幸せとは。

4

78歳の独居老人エルネストと、視力の衰えた彼のために手紙の代読&代筆を引き受けた23歳のビア。一筋縄ではいかない者同士の間に生まれる疑似家族的な絆と、亡き親友の妻との文通ロマンスにときめかせつつ、家族にちゃんと愛を伝えることの大切さが浮き彫りに。同居を拒むエルネストを案じる息子とのやりとりに、老親の幸せについても考えずにいられなくなる。

監督・脚本:アナ・ルイーザ・アゼヴェード 脚本:ジョルジ・フルタード 出演:ホルヘ・ボラーニ、ガブリエラ・ポエステル、ホルヘ・デリアほか 配給:ムヴィオラ 東京・シネスイッチ銀座ほかにて全国順次公開中。

『ゴールデン・リバー』

兄弟は、最強の相棒にしてライバル。

金採取に加わった殺し屋兄弟の波乱の人生には、飲んだくれだった父親が影を落としていた。原作小説と兄と弟を入れ替えたことで、父の死をはじめ、最強の相棒にしてライバルである兄弟の葛藤がより陰影豊かに。時に反発し合いながらも、強い絆で結ばれた彼らが守りたかったものが何だったのかを浮かび上がらせるラストがまた、〝家族〟を見つめさせて、思いがけない余韻。

DVD3,800円、Blu-ray 4,800円。発売・販売元:ギャガ 監督・脚本:ジャック・オーディアール 脚本:トマ・ビデガン 出演:ジョン・C・ライリー、ホアキン・フェニックス、ジェイク・ギレンホールほか

『長いお別れ』

一緒に過ごした時間は、永遠の宝物。

認知症でゆっくりと記憶を失っていく元中学校校長・昇平とのお別れまでの7年間。厳格だった昇平の思いもよらない行動に、妻も娘も驚きながらも、厳格なままだったら伝わらなかったであろう思いに触れていく。記憶が消えていっても、一緒に過ごした時間の思い出や愛は失われない。一家が気づいた答えのおかげで、家族とたくさんの思い出を作りたくなる。

DVD3,800円、Blu-ray 4,800円。発売・販売元:TCエンタテインメント 監督・脚本:中野量太 脚本:大野敏哉 出演:蒼井優、竹内結子、松原智恵子、山﨑努

『シュヴァルの理想宮 ある郵便配達員の夢』

家族への愛が、生きるエネルギー。

ピカソも驚嘆した石積みの宮殿は、郵便配達員シュヴァルが、愛娘のために33年かけて築いたもの。悲運が次々と襲うなか、彼を動かし続けたのも家族への愛なら、寡黙なあまり変人扱いされるほどの彼を支えたのも家族の愛。なかでも幼い頃に離ればなれになった息子が、父親の不器用な性格も把握したうえで、宮殿の存在を世に広める原動力になっていくくだりが微笑ましい。

DVD3,800円 発売・販売元:KADOKAWA 監督・脚本:ニルス・タヴェルニエ 脚本:ファニー・デマレ、ロラン・ベルトーニ 出演:ジャック・ガンブラン、レティシア・カスタ、ベルナール・ル・コクほか

『ワンダー 君は太陽』

大切だからこそ、秘める思いもある。

遺伝子疾患で人と違う顔で生まれた少年オギーが、小学校生活をスタート。絶対的な愛で支える母、家族がオギーを中心に回っていることに寂しさを覚えながらも優しい姉ヴィア。温かな強さに溢れた家族の物語がそれぞれの視点で語られることで、愛しているからこそ胸に秘めがちな家族への想いの数々が、繊細に描かれる。家族と語り合う時間の大切さにも気づかせてくれる。

DVD3,900円、Blu-ray 4,800円。発売元:キノフィルムズ/木下グループ 販売元:ハピネット・メディアマーケティング 監督・脚本:スティーヴン・チョボスキー 脚本:スティーヴン・コンラッド 出演:ジュリア・ロバーツ、ジェイコブ・トレンブレイほか

話題の配信系映画やドラマ、本で探る、さまざまな家族愛。

Netflix

Netflixオリジナルシリーズ
『ストレンジャー・シングス 未知の世界』

息子を思い必死になる、母の姿に涙。

小さな町で起こった少年ウィルの失踪事件と突如現れた謎の少女を巡り、友だち4人が解決に立ち向かうスペクタクル・アドベンチャー。周りから白い目で見られながらも孤軍奮闘し、半狂乱になりながら息子のウィルを探す母ジョイスの姿や、家族の絆には胸打たれること必至。シーズン3では、ジョイスの人生にフォーカスが当たる。

監督・脚本：ザ・ダファー・ブラザーズ　製作総指揮：ショーン・レヴィ　出演：ウィノナ・ライダー、デヴィッド・ハーバーほか

Netflixアニメ映画
『泣きたい私は猫をかぶる』

母との関係に悩む中学生・美代の物語。

母親が家を出て行ったことで、周囲に対して感情を抑えるようになってしまった中学生の美代は、寄り添おうとする継母をも笑顔で拒絶してしまう。そんな彼女の秘密は、不思議なお面の力で猫の姿になり、思いを寄せる日之出に会いに行くことだった。悩みを乗り越え、自分にとって大切な人の存在に気づくことができる青春ファンタジー。

監督：佐藤順一、柴山智隆　脚本：岡田麿里　キャラクターデザイン：池田由美　出演：志田未来、花江夏樹、小木博明、山寺宏一ほか

『フラーハウス』

タナー家の娘たちが子育てに奮闘！

1987年にスタートし、8年間続いた大ヒットファミリードラマ『フルハウス』の続編がNetflixオリジナルで登場。シングルマザーとなったDJが、ステファニー、キミーと共に子育てに奔走。同じ屋根の下に暮らす者同士の悩みや葛藤、さらに波乱万丈な恋愛までが展開されていく。笑いあり涙ありの心温まる名作ドラマです。

監督：ロブ・シラーほか　製作総指揮：ジェフ・フランクリン　出演：キャンディス・キャメロン・ブレ、ジョディ・スウィーティンほか

Amazon Prime Video

『モダン・ラブ ～今日もNYの街角で～』

多様な家族の形をつづるオムニバス。

ニューヨーク・タイムズ紙の人気コラム「モダン・ラブ」に投稿されたエッセーに基づいたドラマ。里子を迎えようと尽力するゲイのカップル、倦怠期を迎えた夫婦、シングルマザーと彼女を見守るドアマンなど、さまざまな家族の形、年齢や性別を超えた、型にはまらない愛が描かれる。1話完結で、1エピソード約30分と見やすい。

監督・脚本：ジョン・カーニーほか　出演：クリスティン・ミリオティ、ティナ・フェイ、アン・ハサウェイ、デヴ・パテルほか

Hulu

Huluプレミア
『アレンジメント ハリウッドに潜む闇』

夫婦とハリウッド業界の裏側に驚愕。

無名の女優メーガンは、誰もがうらやむトップスターであるカイル・ウエストと結婚。そんなシンデレラ・ストーリーは、ある契約をしたことで一変、夫のカルト的教団との関わりや、ビジネスの背景にある黒い影を知るなど、予想外の展開を迎える。一見幸せで完璧そうに見えても、夫婦の実態は本人たちにしかわからないと痛感するはず。

監督・製作総指揮：ジョナサン・エイブラハムズ　出演：ジョシュ・ヘンダーソン、クリスティーン・エヴァンジェリスタ、レクサ・ドイグほか

『ビューティフル・ボーイ』

〝家族とは何か〟を改めて考えさせる。

薬物依存を克服した息子ニックと、彼を支えた父デヴィッドを中心とした、実話をベースとした作品。何度も振り出しに戻りながらも、8年という年月をかけて、依存症を乗り越える過程で再構築されていく、家族の絆が描写される。家族が危機に陥った時に自分は何ができるのか、親子とは一体何かということを改めて考える感動の物語。

監督：フェリックス・ヴァン・ヒュルーニンゲン　出演：スティーヴ・カレル、ティモシー・シャラメ、モーラ・ティアニーほか

『トランスペアレント』

70歳の父が、突然のカミングアウト。

エミー賞8部門、ゴールデングローブ賞2部門を受賞した、LA在住のある一家を描いたドラマシリーズ。父モートンがトランスジェンダーだとカミングアウトしたことをきっかけに、一家は、〝自分らしさとは、本当の自分とは何か〟という普遍的なテーマにもがき苦しみながらも向き合っていく。自分の家族を顧みるきっかけになるはず。

監督・脚本：ジル・ソロウェイほか　出演：ジェフリー・タンバー、ギャビー・ホフマン、ジェイ・デュプラス、エイミー・ランデッカーほか

Huluプレミア『レクティファイ 再生』

冤罪により失われた家族の時間と絆。

死刑宣告をされながらも19年後に冤罪が判明し、自由になったダニエル。周囲から罪を疑われるなか、再婚した母と新しい家族とともに、故郷で第2の人生をスタートさせる。シーズン後半、一人暮らしを始めて前進するダニエルの姿と、一方ですれ違ってしまう家族を見ると、失われた時間を取り戻すことの難しさがひしひしと感じられる。

監督：レイ・マッキノン　脚本：スコット・ティームズ　出演：エイデン・ヤング、アビゲイル・スペンサー、J・スミス・キャメロンほか

Huluプレミア『ヒューマンズ』

AIが家庭に入り込んだ近未来を描く。

人間の外見を持つ、家事やさまざまな作業をこなす最新の高機能ロボット〝シンス〟が普及した世界が舞台。ホーキンス一家にやってきたシンスのアニータには、決して持たないはずの感情がプログラムされていて……。家族の問題にAIが入ってくることで展開される、人間の存在意義を問うスリリングなストーリーが見どころに。

監督：ルイス・アーノルドほか　脚本：サム・ヴィンセントほか　出演：ジェンマ・チャン、トム・グッドマン=ヒルほか

BOOK

『またね家族』松居大悟

―家族の意味を問いかける注目作。

舞台が終わった瞬間から物語は始まる。演劇を生業とする主人公には、母と兄と父と父の家族がいて恋人がいる。劇団があり東京での生活がある。父の余命を告げられたその日から、息子は父に触れ、家族の知らない顔を見つけ、自分の輪郭をなぞっていく。初夏の青空に溶けゆく最後の1行までもが光を放つ、劇作家・松居大悟による初小説。

講談社　1,650円

『千の扉』柴崎友香

―都営住宅に降り積もる、いくつもの家族の記憶。

結婚を機に東京で団地に住むようになった千歳。古い集合住宅には3000もの部屋があり、扉の向こうには、結婚、離婚、同居、独立や死別などで有機的に形を変えながらいくつもの家族が存在している。家族になろうと握った手からするりと逃げていく関係もある。70年間を往来する場所の記憶と人々の時間が降り積もる、美しい長編だ。

中央公論新社　1,600円

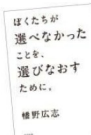
『ぼくたちが選べなかったことを、選びなおすために。』幡野広志

―家族を作り、家族を思う。生きる時間を選びとる。

34歳、妻子あり。血液がんの宣告を受けた写真家が選んだものと選ばなかったもの。痛む体と潰れそうになる心を抱えながら、妻と息子に何を残していけるのかを考える。残された時間で写真を撮り、思いを書きとめ、息子にたくさんの「お父さん」を残していく。まっすぐな言葉が、自分の人生を選びとっていくことの大切さを教えてくれる。

ポプラ社　1,500円

『違国日記』1～6巻 ヤマシタトモコ

―35歳と15歳。生活が新しい家族を形作っていく。

小説家の槙生が、両親を亡くした姪の朝を引き取ってスタートした二人暮らし。血がつながっていても、同じ家に暮らしていても、人は違う生き物で違う国の住人。受け止めきれない感情も分かり合えなさもたっぷりあるけれど、それでも生活は続いていく。女同士の連帯も交歓も、一人の時間も鮮やかに描かれる、現在進行形の名作漫画。

祥伝社フィールコミックス　680～720円

〈PR〉

洗顔だけで、憧れの「ノーファンデ肌」

「この泡、想像以上ですね!」

くすみ[※1]・毛穴の黒ずみ[※3]すっきり、ポロリ!

超濃密こってり泡の3つの効果

毛穴汚れオフ × クレンジング × 角質クリア[※]

※ 洗浄によること

落とす汚れの違いに注目

朝と夜 2つのソープ

厳選素材でつくられた、
フランス産ナチュラルソープ。

こだわりのフランス産オリーブ[※]使用

天然由来成分を使用しているため、
ご家族でお使いいただけます。

※ 保湿成分として配合

朝用スキンケアソープ ＜サボン クレール＞

睡眠中に排出された皮脂や角質をそのままにすると、くすみ[※1]や黒ずみ[※3]の一因になります。

くすみ[※1]の原因となる汚れを吸着!

- 皮脂や古い角質をすっきり落とす
- 朝の美容液がグングンしみこむ[※2]
- 明るく、透明感のある肌へ

※1 汚れや古い角質のこと　※2 角質層まで

朝用スキンケアソープ
＜サボン クレール＞
125g(約3ヵ月分)
通常価格 6,050円(税込)

夜用スキンケアソープ
＜サボン フォンセ＞
125g(約3ヵ月分)
通常価格 8,470円(税込)

夜用スキンケアソープ ＜サボン フォンセ＞

日中の皮脂やメイクの汚れ・角質は、新陳代謝の大敵。肌ダメージとなって蓄積します。

これ1つでメイク落としもOK!

- 毛穴の奥から汚れを吸着し「角栓ポロリ[※4]」「毛穴すっきり」
- 毛穴の黒ずみ[※3]オフでクリアなツヤ肌へ
- クレンジング不要、ダブル洗顔不要

※3 詰まった毛穴汚れのこと　※4 毛穴に詰まった皮脂や古い角質を洗浄により取り除くこと

ノーファンデ美人になろう

シンプルケアだからこそ、全ての年代の方にご使用いただけます。

ベースを整えていかに引き算するか。それが大人の知恵。

最初は抵抗があったノーファンデも、いまではすっかり平気です。
P.G.C.D.歴 約5年 坂本恵子様(60代)

ノーファンデの今の肌のほうが、若い頃の肌より好き

この「こってり泡」に出会って約10年。今ではすっかりノーファンデで過ごすのが当たり前になりました。
P.G.C.D.歴 約10年 牛田香子様(50代)

肌を気にせず、思いっきり太陽を浴びる!

太陽を浴びるのが大好き。それでも肌に透明感があると言われるのは、P.G.C.D.のおかげかな。
P.G.C.D.歴 約9年6カ月 堀米知佳子様(40代)

スキンケアはいかにシンプルに行うかがテーマ

洗う・潤すだけのケアで満足できる。そういう意味で、P.G.C.D.はまさに理想なんです。
P.G.C.D.歴 約8年 鴨下和美様(50代)

※写真、年齢及び使用歴は撮影時のものです。※ 個人の感想のため、使用感には個人差があります。また、効果効能を保証するものではありません。

「洗う」「潤す」だけの超シンプルスキンケア。あなたも実感してください!

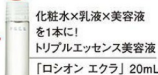
たっぷり試せる2週間サイズ

P.G.C.D.トライアルセット ※お一人様1セット限りです

朝用スキンケアソープ 20g

夜用スキンケアソープ 20g

＋

さらに 洗顔後は美容液1本でOK!

化粧水×乳液×美容液を1本に!
トリプルエッセンス美容液
「ロシオン エクラ」20mL

通常価格 4,721円相当

初回限定[※]特別価格

2,960円(税込)

※2020年7月31日まで　送料別途550円

クレジットカード払いで、お買い上げ金額の5%を還元。
還元期間:2019年10月〜2020年6月
キャッシュレス・消費者還元事業

30日全額返品保証
万が一、商品にご満足いただけない場合には、商品到着後30日以内であれば使用後でも返品を承ります。その際、返送料はお客様負担となります。

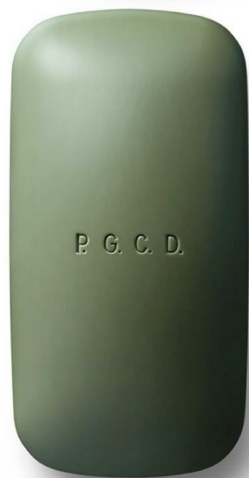
スマホで簡単お申込み

こってり泡 検索

0120-220-440
24時間・土日祝も受付

●お支払方法/郵便振替・コンビニ振込・代金引換 ●お届け方法/宅急便にて原則ご注文後1週間でお届けします。10日以内に到着しない場合はご連絡ください。●返品・交換方法/初回購入のお客様が上記掲載商品をご購入される場合は、30日以内であれば返品を承ります。商品到着後30日以内にTEL.0120-764-500までご連絡の上、ご返送ください。送料・返送料と振込手数料はお客様負担となります。●個人情報の取扱い/お客様の個人情報は、商品の発送及びサービスのご案内等の目的で使用させていただきます。その他、個人情報の取扱いに関する詳細は、当社Webサイトのプライバシーステートメント(https://www.pgcd.jp/cmn/privacy/policy.aspx)をご確認ください。

●株式会社ペー・ジェー・セー・デー・ジャパン/〒107-0062 東京都港区南青山7−4−2

洗顔とファンデーション。
人をキレイにするのはどちらだろう。
P. G. C. D.
P. G. C. D.
美しいシワを刻もう。
P. G. C. D.
ペー・ジェー・セー・デー

たい平師匠×ふなっしーが解決。幸せに生きるための、人生相談。

老若男女に愛されるご当地キャラふなっしーと、楽しい語り口やふなっしーのモノマネが人気の林家たい平師匠。何度か顔も合わせていて息もぴったりのふたりによる、テレビ電話でのお悩み相談。人生(梨生)の酸いも甘いも噛み分けたふたりから出るのは、果たしてどんな回答!?

撮影・青木和義　文・嶌 陽子

ふなっしー　千葉県船橋市のご当地キャラクター

千葉県船橋市の名産品・梨をPRする非公認キャラ"梨の妖精"として、様々なメディアで活躍。公式サイトで多彩な動画を配信中。https://274ch.com/

林家たい平さん　落語家

はやしや・たいへい●1964年生まれ、埼玉県秩父市出身。武蔵野美術大学卒業後、林家こん平さんに入門。出演中の『笑点』で時々披露するふなっしーネタも人気。

Q1 話し下手なのがコンプレックスです。

会議などでは別に自分の意見がないわけではないのですが、しゃべろうとすると極度に緊張してしまい、結局黙ったまま。同僚でも、外部の人でも、みんなはなぜあんなに気軽に雑談というものができるのでしょう？
(30代・メーカー勤務)

林家たい平さん(以下、たい平)　「話し下手がコンプレックス」っていう人ってわりといるけど、話なんて上手でなくていいよ。話がやたらうまいやつって信用できませんから。

ふなっしー　確かに、一方的にしゃべりまくる人っていやなっしー。

たい平　たどたどしくても一言ずつ言葉を絞り出して会話をしようとする人のほうが、好感が持てる。話し下手はコンプレックスじゃなく、自分の長所だと思ったほうがいいですね。

ふなっしー　さすが師匠なっし！

たい平　無理にしゃべろうとしなくていいから、まずは聞き上手になってみるといいんじゃない？「なるほど！」とか「そうなんですか！」とか、一生懸命聞いているうちに「あなたはどう？」と向こうから振ってくれるかもしれないし。

ふなっしー　確かに一生懸命聞いてくれると気持ちよくしゃべっちゃうなっしー。あと、人の話を聞いているうちに疑問も出てくるだろうから、それを質問するだけでもいいなっし。

たい平　口下手な人は言葉を慎重に選んで話をするから、安易に人を傷つけたりもしない。それってすごくいいことだと思いますよ！

Q2

もともと「怖い」と思われがちな顔なのですが、コロナでマスクをつけるようになってから、さらに表情が分かりにくくなり、ますます警戒されるようになりました。

マスクをしたままでも相手に好印象を与える秘訣はありますか？

（50代・会社員）

ふなっしー 人の印象を決めるのは雰囲気全体だと思うなっし。だから優しい口調でしゃべると、見た目とのギャップもできていいと思うなっしな。

たい平 ワントーン高めの声でしゃべるとかね。あと、たぶんこの人は別に怖い顔じゃないのに、怖いと思い込んでいるのかも。それだと余計に表情が険しくなってしまう。むしろマスクで怖い部分が隠れて、美人度がアップすると思えばいいんじゃない？

ふなっしー ふなっしーみたいに、まつげふっさふさの優しげなアイメイクにしてもいいなっしな。

たい平 最近、いろんな色やデザインのマスクが出てきたよね。ファッションのひとつとして、自分に合ったマスクを探してみるのも手ですよ。

ふなっしー ヒャッハー！ 師匠のマスク（上の写真）、めちゃくちゃ似合うなっしー！ 可愛いなっしなー。

たい平 これ、いいでしょ？ こうやっていろいろと楽しむのもありかもよ。

ふなっしー ふなっしーの口の絵が描いてあるマスクも作るといいかもなっし。ずっと笑顔なっしよ！

人の印象を決めるのは、顔だけではないなっし。

Q3

トイレがすぐ汚れるので夫に「小のほうも座ってしてほしい」と頼んだら、「男たるもの、そんなことができるか！」と怒られました。そんなにこだわるところなんでしょうか？ 全く理解できません。

夫を説得する方法を教えてください。

（40代・主婦）

たい平 ちなみに、ふなっしーはどうやって小のほうをしてるの？

ふなっしー ふなっしーは梨の妖精で男でも女でもないから、そういうのはないなっし。

たい平 あははは、そうか。〝梨汁ブシャー〟で出しちゃうんだね。僕は立ってする派。女性にはちょっと分からないかもしれないけど、やっぱり開放的な、幸せを感じる瞬間なんですよ。

ふなっしー ご主人がその習慣をどうしても変えられないんだったら、トイレ掃除をしてもらえばいいなっし。

たい平 そのとおり！ やっぱり数十年続けてきた習慣はそう簡単には変えられないから、それよりは掃除をしてもらったほうがいい。僕は2日に1回トイレ掃除してますよ。あと、用を足すたびにトイレットペーパーで便器まわりを丁寧に拭いてから流してます。

ふなっしー 今は便利なお掃除シートとかも売ってるなっしなー。

たい平 男性も女性も、用をたすたびにこまめに掃除する習慣をつけたら、お互いに気持ちよくトイレを使えると思うよ。

どっちの気持ちも分かるなっし。

Q4

ママ友でグループラインをやっているのですが、すごく面倒くさい。

既読スルーはＮＧだし、誰かの発信にいちいち似たような返事を返し、ボスママから何かのお誘いがあったりすると、もうそれだけで気分が憂鬱。角が立たないように抜けたいのですが……。

（40代・パート勤務）

ふなっしー 「ラインばっかりしてたら夫に怒られた」っていうふうに、人のせいにしてみるといいかもなっし。「ママ友だって言ってるのに、浮気してるんじゃないかって疑われてるの！ だからしばらくお休みしまーす」とか言っておけばいいなっしよ。

たい平 人のせいにするっていうのはありですね。仕事をしているのなら、「最近仕事が忙しくなってきたから、なかなか返信できないかも」ってあらかじめ言っておくとかね。ちなみに、ふなっしーはラインはやってるの？

ふなっしー やってますけど、すごく適当なっし。ほとんど全部スタンプで返事してるなっしよ。

たい平 適当に「了解です！」とかね。何にも了解してないのに（笑）。

ふなっしー 全部真っ正面から受け止めるからしんどくなるなっし。かわす技術も身につけたほうがいいなっしな。既読してすぐ返信するんじゃなくて、時間を置くのもいいなっし。

たい平 それでだんだん距離を置かれるようだったら、所詮大した友だちじゃなかったっていうことだしね。

Q5 小3の息子が仲間にいじられています。

上履きを隠されたり、変なあだ名で呼ばれたり（男の子なのにハナと呼ばれています）。イヤじゃないの？と聞くと、仲いいからと答える息子。でも、相手側は巧妙にギリギリのいじり方をしている感じがするのです。早めに親が手をうつべきでしょうか？

（30代・主婦）

ふなっしー　『笑点』を見てると、司会の春風亭昇太さんはけっこういじられてるなっしな。でもいじめられているとは思わないなっし。やっぱり信頼関係が感じられるからなっし。

たい平　そう、仲がいいからこそできる〝じゃれあい〟もあるよね。どっちなのかは、よく観察していれば分かるはず。だから、この人はまず息子さんを毎日じっくり観察して、日頃からよく会話をするといい。そうすれば、もし本当にいじめが起きたら息子さんからのSOSを感じ取れると思う。

ふなっしー　まずは息子さんとの信頼関係を深めていったほうがいいなっしな。あと、〝ハナ〟っていうあだ名、可愛いなっし。これはいじめられてないと思うなっしな。もし〝ゴキブリサンダー〟とかいうあだ名だったら警戒したほうがいいなっし。

たい平　（笑）。親が出ていくことで、逆にいじめのきっかけを作ってしまうこともあるしね。それに、あだ名はなければないで、寂しいもんです。僕は子どもの頃になかったけど、今は「たいっしー」って呼ばれています。

子どもをよく観察して
たくさん会話しよう！

Q6

父はメーカーで車のセールスをしていました。父の人生には車がありました。

現在、80歳。父はまだ車に乗っています。

免許返納を促すと「目もよく見えるし、安全に気をつけているから大丈夫だ」と譲りません。確かに運転はしっかりしてはいるのですが、そろそろやめさせたいです。

（50代・税理士）

ふなっしー　難しいなっしなー。本人はバリバリ運転できると思ってるからなっしな。

たい平　うちはきょうだい全員で話し合って、80代少し手前の父親に免許を返納させたんだけど、その後しばらく恨まれてたな。この世代の人にとって、運転免許って単なる移動の手段じゃなくて、一種の社会的なステータスだし、誇りなんだよね。それを取り上げられると人権を侵害されてるみたいに感じちゃうんだと思うんだよ。

ふなっしー　我々が想像している以上に思い入れがあるなっしな。

たい平　だから〝免許証を取り上げる〟っていう意識じゃなくて、お父さんがどうやったら幸せな晩年を送れるかを考えてあげてほしい。最後に乗る車として自動ブレーキとかの最先端技術を使ったものを贈るとか。それでも返納してもらうことになったら、まめにどこかに連れていってあげるとか、代わりになる楽しみを提供する。

ふなっしー　不慮の事故に遭わないよう、お父さんには良い思い出で人生の後半を過ごしてほしいなっしな！

Q7

集合住宅に住んでいます。隣の若夫婦とは交流はありませんが、会えばもちろん挨拶くらいはします。が、その夫婦の

生活音がどうにも気になるのです。

バタンとドアを閉めたり、真夜中にずっと何か話していたり。注意して恨まれるのも怖いので我慢していますが、どうしたらいいでしょう？

（40代・看護師）

たい平　間取りと環境は選べるけど、隣人は選べないのが世の常。落語家も師匠は選べるけど、兄弟子は選べない。

ふなっしー　師匠、過去に何かあったなっし？（笑）　この場合、注意する姿勢だと反発されるから、旅行のお土産でも持っていって、まずは雑談から入るといいなっしな。それで「実は主人が神経質で、物音がすごく気になっちゃって……」ってお願いしてみるといいと思うなっし。

たい平　「このマンション、壁が薄いみたいだけど、我が家の音はうるさくないですか？」とこちらから振ってみると、相手も意識するかもね。

ふなっしー　「大丈夫ですか？　すごい音が聞こえましたけど、何かありました？」って心配を装うのも手なっし。

たい平　考えてみると落語の世界では、長屋では音が全部筒抜けで、それで安心するところもあるんだよね。だから「お隣さんは今日も元気だね」ってプラスに捉えてみるのもありかな。それか、真夜中に話し声がしたら、相槌を打ってみるとか。そしたら向こうが怖がって話さなくなるかも（笑）。

笑顔、美味しいおやつ、よい睡眠…。毎日を幸せに導く、15の実践法。

生きかた・暮らしかたの達人に、ハッピーに生きる心がけや日々していることを聞きました。今すぐできることばかり。

撮影・徳永 彩（KiKi inc.／P.74〜77）、黒川ひろみ（P.78〜79）　文・三浦天紗子（P.74〜77）、松本あかね（P.78〜79）

82歳になるいまも現役のイラストレーターとして活躍する田村セツコさん。原宿にあるマンションの一室が彼女のアトリエです。この笑顔、朗らかさ、ファッションセンス。どこをとってもチャーミング！

「私がいつもハッピーなのは〈おちゃめ力〉のおかげ。母や難病の妹を介護していたころも、プラス思考で大らかに受け止めるおちゃめ力があるから平気。やりくりしながら仕事していました。たとえネガティブな出来事も、不思議な力が湧いてきます」

イラストレーター

田村セツコ

Setsuko Tamura

たむら・せつこ●1938年、東京都生まれ。'60年代より活躍。近著に『おちゃめ力宣言します！』（河出書房新社）。

眺めているだけで元気が出る、カラフルな色使い！

少女時代からなじみがある絵、と思う人は多いはず。

tips 1
「幸せになるルーティンを持つ」

私は、服はお気に入りを数着、洗濯して着回すし、拾いものをリメイクしたりが当たり前。満ち足りた生活は質素から。おちゃめさんは、不自由な生活を知恵と工夫で楽しまなくちゃ。

そんな私がルーティンにしていることのひとつは、歌うこと。歌うような気分じゃないときも、歌うようにしている。ちなみにヴィッキー・カーの『虹の彼方に（Over the Rainbow）』はお気に入り。ひとりで歌うって寂しげな風景に見えるかもだけど、違うの。歌っているうちに楽しくなる。音楽があるって、なんてありがたいことか！

あとは、お気に入りの詩をそばに置いておく。ナディーヌ・ステアさんという作者の『もう一度人生をやり直せたら』というのをよくそらんじます。〈今度は思い切って　もっと多くの失敗をしてみよう〉〈この人生での私よりも　もっとバカになろう〉というフレーズ、本当に大好き。ワーズワースの『草原の輝き』は、大好きな人を失ったときに癒やしの効き目があります。

tips 2
「メモを取る」

メモをよく取るようになったのは小学生のときから。父の転勤で小学校時代に4回転校したの。クラスメイトともすぐに「こんにちは、さようなら」だから、お友だちがいるのかいないのか、心もとない子どもだったんですね。

夏休みの宿題に日記を書くのがあったでしょう。あの延長で、新聞の端っこの白い部分や折り込み広告の裏とかに、ちょこちょこ何かを書くのが習慣になってしまった。母が私に、「あなたは紙と鉛筆さえあればいつでもニコニコしていたから、ほんとにお金がかからなかった」と言ってました（笑）。

そうしたら大人になってからも、当然のようにメモ魔なんですよ。新聞でもラジオでも人の話でも、ぴんときたらすぐにメモ。だからポケットにいつも単語カードと鉛筆が入っています。

メモには、いいことも悪いことも、悩みでも人の悪口でも、何でも書けるわけ。もう自由なの。メモという私をわかってくれる親友がいるから満足して、いつも笑っていられるんですね。

tips 3
「口角を上げる」

女性の年齢なんかを露骨に聞いてくる男性もいますね。私も「名前じゃなくて年齢をまず聞くの？　なんて失礼なのかしら」とイヤな気持ちになったこともあったけれど、あるときから、怒ったりするときも拳を振り上げて「〇〇反対！」なんて叫ぶんじゃなくて、静かに微笑んでやり過ごすことができる人が、本当に強い人なんだと思うようになったんですね。

つらいときこそ口角を上げるの。スマイル効果っていうのよね。笑うといろんな骨格の継ぎ目がゆるんで、肩こりもしない。リラックスできて内臓にもいい。人間の体は、そういうふうに神様の設計ができているの。

反対に、怒ったり悔しがったり後悔したり妬んだりすると、緊張して体が硬くなって、それではやっぱり内臓を痛める。

お友だちと「スマイルを着て出かけましょう」と話したこともあります。それってちょっといいじゃない？　とりあえず、きょうもスマイルで。

自身の描く絵から抜け出てきたような愛らしさ。

気になった言葉を綴った、トランクいっぱいの宝物。

好きな歌詞をアトリエのあちこちに留めてある。

tips 4

「とにかく人と話す」

どんな人も貴重な存在であり、先生。いろいろなことを教えてくれるし、考えさせてくれる。電車に乗っているときやカフェでお茶を飲んでいるとき、同じ時間と空間を共有している人たち、ひとりひとりが私の知らない経験をしているんだなあと思うんです。街でとつぜん話しかけられたりすることもあって、その人の意外な経歴に驚くこともありますね。タクシーに乗ると、私から運転手さんにインタビューすることもあります。

この世に生まれてきたら、孤独感はつきものだと思っているんです。私は夜明け前にふと目が覚めて、すごく寂しくなるときがあります。孤独に沈む午前3時はきっと誰にでもある。けれど、それを知っているから、人と話したりする喜びや温かさをより感じることができるんだと思うんです。

tips 5

「少女本には人生の真実がいっぱい」

少女のころに夢中になった本を、大人になったいまだからこそ読んでみるといいですよ。『赤毛のアン』でも『小公女』でも名作と呼ばれる少女向けの本なら何でもいいのだけれど。

ストーリーとかもう知り尽くしている、と思うかもしれない。けれどヒロインたちはみなつらい境遇から立ち上がっていくでしょう？　ハッとさせられるんじゃないかしら。何でも信じる素直な時代が蘇り、おしゃまで魅惑的な主人公に魅了された、あなたの中の柔らかい少女の心を思い出すんです。すると、魂が若返ります。

作者自身は、たとえばモンゴメリも、実は大変な人生を送ったりしています。でも、そういう辛酸をなめた人が、渾身の努力で作り出したヒロインなのだから、真実が詰まっている。心の栄養にならないわけがないんです。

tips 6

「心はお姫様、体は召し使い」

映画や本の中には、いろいろなお姫様が登場します。お姫様がステキなのは、誇り高くてエレガントな内面を持っているから。

一般的に、お姫様と召し使いは別と分けている人が多いと思うのだけれど、私は「賢い女性は、両方の役ができる」と思っているの。逆にもったいないのは、時間が来たらヘルパーさんが来るからとか言って、テレビの前にでーんと座って動かないマダム。

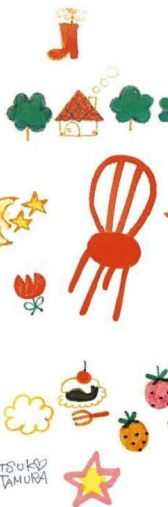
心は、優雅な姫君。広い気持ちと曇りのない目で物事を見ることができる。体は召し使い。キビキビ働いて颯爽と動ける。美味しい料理だって作れるし、窓拭きでも荷物運びでも軽やかにやってのける。「お姫様でありながら召し使いである」というのが無敵だと思うのね。自分こそが本物のお姫様なのだと忘れないで。

吊す収納をフル活用。ランプシェードもメモだらけ。

女の子のファッションも含めて、人気を博した。

多くの女の子がここから生まれた。

tips 7
「細胞さん、お願い！」

「細胞さん、お願い！」というのは、作家の清川妙さんのエッセイで知ったの。こうしたいと思ったことを「どうぞよろしくお願いします」と細胞さんに頼んでおくと、かなえてくれると。
そういえば、知り合いの女優さんも、ほうれい線に言うんですって。「あなたはもっとこっちでしょ、なんでそんなとこにいるの」と細胞に言い聞かせていたら変わったたって。暗示の力は大事よね。
脳の細胞も、茂木健一郎さんの本を読んですごいなと思ったの。実は脳は、困ったことが起きると喜ぶんだって。私はずっと、ネガティブなことが起きると脳が硬くなって疲れちゃうんだと誤解してた。ところが、本当は脳は「困った、どうしよう」となったら、すぐ「待てよ」と対策を練り始めて、活性化する。頭は上手に使わなくちゃ。

tips 8
「迷ったら自分の中のカウンセラーに相談」

いつもおちゃめでいようと思っていても、落ち込むときもあります。困ったときに人に相談するのもいいんだけど、実際、されたほうも困ることはあるわね。もちろん受け止めてもらえたことでつながって、もっと仲良くなる場合もあるし、そこが友だちという存在のいいところでもあるんだけれど、負担をかけたり迷惑になるのは本意ではないものね。
だから、私の中にはハードボイルドなカウンセラーがいるの。パトリシアって名前を付けている。「これはヤバいから、パトリシアに相談しよう」ってやってるの。パトリシアは情緒に左右されない、知的でクールなカウンセラー。「そんなこと、気にしすぎよ」とか言ってくれる。見た目や雰囲気も具体的に思い描くほうがいいのよ。存在感が出るから。

tips 9
「新聞は毎日来てくれる家庭教師」

じつは家庭教師がいるの。朝と夕方、きちっと決まった時間に来てくれます。すごく贅沢だし、ありがたい。新聞という家庭教師ね。雨が降れば、ビニールのレインコートを着て現れます。ごわごわしたあの手触りも好きなんです。
常識の外で生きている私のような人間にとって、新聞は社会に開かれた大切な窓。「そうなのね」とびっくりすることもあるし、「これは」と思うところは切り抜いてスクラップ。最近はゴミが増えちゃうからあまりしなくなったけど、1日で捨てるのはもったいないくらいの情報量があるでしょう？いちばんありがたいのは、見ている途中で置いといても、あとから見れる。
人にそう自慢したら、「その家庭教師に名前はあるんですか」と聞かれたので、「ジェームズって言うの」って即答しちゃったわ（笑）。

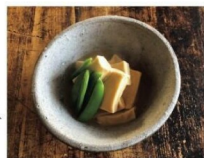
気に入ったグッズを集めた、本棚前のコーナー。

デスク周りは、愛用の画材や紙などでぎっしり。

コラージュが大好き。可愛い紙をペタペタ重ねて。

暮らしの中の「小さな決めごと」で、心と体の風通し良く。

エディター
一田憲子
Noriko Ichida

いちだ・のりこ●ウェブサイト「外の音、内の香」主宰。近著『うちでごはん』（扶桑社）、『暮らしの中に終わりと始まりをつくる』（幻冬舎）。

一田家を訪れる客人に一番人気の「高野豆腐の煮物」。高野豆腐は戻し、素揚げして出汁で煮るとしっとり仕上がる。一田さん撮影

tips 10

「毎日の普通のごはんをおいしく食べる」

どんなに原稿の筆が乗っていても、夕方6時になったら、パソコンを閉じ、自転車で夕食の買い物に出かけるのが一田憲子さんの日課だ。そしてよほど疲れていない限り、毎夕台所に立つと決めている。それは、時に目まぐるしく過ぎてしまう一日の終わりに、「確か」と思える時間を確保するため。

「どんなに仕事で評価をされても、いつかその評価は落ちるかもしれないし、どんなに仕事をがんばっても、いつか雑誌が休刊になるかもしれない……。そんな自分の力が及ばないところで一喜一憂するよりも、家でごはんを作り、夫と『おいしいね』と食べることが一番確かなことだから」

肉じゃが、干物を焼いたの、春雨サラダ。作り慣れた手料理の並ぶ食卓は、心安らぐ、一日のゴールのような場所といえるかもしれない。

tips 11

「外で学んだよいものを生活の中に活かす」

取材を通じて、さまざまなジャンルの人に話を聞く一田さん。そうした出会いから学んだことは、常に「持ち帰る」ことを心がけているのだそう。

「数学やアート、政治経済、化学など外で得た知識は、一見、自分には関係のないようなことでも、『暮らし』に持ち帰って、その中で理解したり、実践してみるようにしています。すると、どんなに関係ないと思っていたものも、どこかで自分と結びつく。いろんな世界と暮らしがつながると、毎日がフレッシュになります」

そのおかげでうれしい変化も。

「たまたまパーソナルトレーナーの方と知り合って、ジムに通うように。レッスンを受けるだけでなく、家でできることを教えてもらって、毎朝スロトレをやるようにしたら、インナーマッスルに効いて、4キロ痩せました！」

「仰向けに寝て、足を交互に引き寄せながら上体を起こす。ゆっくり体を起こし、ゆっくり寝る」、スロトレを毎朝15分が習慣。一田さん撮影

tips 12

「眠る前に今日のいいことを思い出す」

「今日はあれができなかったなあ、とか、もっとこうすればよかった、という後悔や反省ではなく、寝る前に、今日あった『いいこと』を思い出す。たったそれだけで、とても幸せな気分で眠りに入れます」

たとえどんなことがあったにせよ、一日は最上の形で締めくくりたいもの。一田さんの場合はどんなことを？

「今日作ったあのおかずはおいしかったなあ、今日あの人のお話を聞けて、めちゃくちゃハッピーだったなあ、とか。今日買った口紅、使うのが楽しみだなあ、あの人にこんなひとこと言ってもらってうれしかったなあとか」

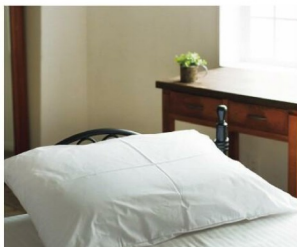
そうやって思い返してみたら「いいこと」は意外にたくさんあるのかも。記憶を埋もれさせてはもったいないから、ベッドの中でもう一度味わってみる。眠りの質もぐっと上がりそうだ。

「メディカル枕」（通販生活）を愛用。「私は横向きで眠るので、周りが高く中央が低いこの枕は、好みの高さを探せるから重宝です」

料理家

なかしましほ

Shiho Nakashima

東京・国立『ごはんのようなおやつの店 フードムード』店主。ツイッター @nakashimarecipeでは季節のおやつレシピを公開中。

tips **13**

簡単なおやつを手作りする

SNSで、手軽にできるおやつレシピを発信しているなかしましほさん。材料はいつも台所にあるものや季節の果物など。思い立ったらすぐできる上、とびきりおいしいと評判だ。

「ごはんは作るけれど、お菓子作りに関しては、ハードルが高いと感じる方も多いようですね」

量ったり、泡立てたり、型で抜いたりといったお菓子作りにつきものの作業は、手間な上に洗い物も増えるから、つい買ってしまえとなりがち。

「私が普段作るのは、さっと混ぜて焼いたり、冷やしたり、工程も材料も少ないシンプルな『おやつ』。特別なことではなく、ごはん作りの延長として、気楽に楽しんでいます」

紹介する「豆花」は、おなじみの台湾おやつをアレンジ。つるんとまろやかな食感の、豆腐ベースのヘルシーなひと品。

なかしましほさん撮影

[豆花]

材料 A[豆乳(無調整)300㎖、絹ごし豆腐100g、きび砂糖大さじ1]、粉ゼラチン小さじ2、水大さじ1、シロップ(しょうが蜜〈熱湯150㎖、きび砂糖50g、しょうが汁小さじ2を混ぜる〉または、ゆず〈ゆず茶適量に水を加えやさしい甘さに調整する〉)、果物・あずき各適宜

準備 水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。豆腐はフードプロセッサー、またはざるで漉してなめらかにする。

作り方 ❶鍋にAを入れて中火にかけ、たえず混ぜながら鍋肌がふつふつする直前に火を止め、ゼラチンを加え溶かす。❷ボウルに移し、氷水をあてる。時々混ぜながら粗熱が取れるまで冷やし、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。❸器によそい、好みのシロップや果物、あずきなどをトッピングする。

tips **14**

カード類は最少枚数に

ポイントカードは利用頻度と還元率に注目。滅多に行かない店や、お得感のないものは潔く廃棄。財布がスッキリすると頭もスッキリ。

近頃では、買い物する先々で「お作りしましょうか?」と声のかかるポイントカード。デパートや大型店へ行けば「新規ご入会で〇千円プレゼント!」と謳い文句が躍るクレジットカードの勧誘も。そのほかにも、交通系カード、コーヒーショップの電子マネーカードなど、うっかりしていると、財布の中でカード類がどんどん増殖。これについてなかしましまさんは、「自分で管理できる範囲を超えてしまうと、なんだか落ち着かない」と言います。

「ポイントカードに関しては、利用頻度と還元率の高いカードを厳選して、それ以外はすべて廃棄。普段から心がけて、最初から会員にならないようにしています。それで困ることはなく、逆に気持ちもお財布もスッキリ。クレジットカードも、海外で使えるものを前提に1～2枚にとどめています」

tips **15**

作り置きをしない

「冷蔵庫に常備菜や食材がたくさん詰まっていると、食べなくてはという気持ちが強くなってしまって」

財布同様、冷蔵庫の中がいっぱいになっている状態も大の苦手なのだそう。生鮮品の消費に追われるのもさることながら、たとえ作り置きした常備菜だとしても、数日中には「食べなくては」という義務感を発動させるストレッサーになることはあきらか。ならば買い置きや作り置きは最低限にしようと決めた。

「その日食べたいものをその日に作り、食べきるスタイルが私には合っているようです。冷蔵庫に空いているスペースがたくさんあると、気持ちが楽で、献立を考える楽しみが生まれます」

普段ストックしているのは、乾物や粉類など、どれも小さいサイズを使い切ったら次を買うという徹底ぶりだ。

冷蔵庫内の空きスペースが心の余裕に。「食べなきゃ」がないから、「今日は何を作ろうかな?」と考える楽しみが生まれる。

人生、紆余曲折あったけれど、それぞれの決まりに支えられて。

山あり谷あり、どんな時でも心のよりどころにしている言葉を、第一線で活躍する3人に教えてもらった。

撮影・青木和義（P.80〜81）、黒川ひろみ（P.82〜85）　ヘア&メイク・尚司芳和（オフィス尚／佐久間さん）、南場千鶴（ナンバーズ／菊池さん）、松井和子（対馬さん）　文・大澤はつ江

女優
佐久間良子
Yoshiko Sakuma

日々を一生懸命生きる。

さくま・よしこ●東京都生まれ。映画『五番町夕霧楼』『細雪』などで主演。NHK大河ドラマ『おんな太閤記』では史上初めて女優で単独主演を務めた。1995年、文化庁芸術祭賞を受賞。2012年、旭日小綬章受章。

1975年、日展に入選。2000年、毎日書道展にて毎日賞を受賞した佐久間さんの書。優雅で美しい。

人生を支える決まり 1

向上心を忘れない。新しいことに挑戦する。

女優として数多くの作品の役を演じてきた佐久間良子さん。役作りのため、時代背景を考察し、その人物に特技などがあれば、それを習得するために練習を重ね、撮影に臨んできた。

「いつも新しい気持ちで真摯に役に向き合い、挑戦してきました。そんな時、いつも根底にあったのは、作品をよりよくしたい、そして自身も高めたいという思い。これを忘れたことは一度もありません」

学びたい、知りたいという向上心を失ったことはないと。

「子どもの頃から字を書くことが好きでした。女優の仕事は多忙を極めていたのですが、その中でわずかな時間を見つけては〝書〟に没頭して、心のバランスを保っていました」

その一作品が右上の写真だ。

「書は心のよりどころですね。そう言えば母も90代から日本刺繍を始めました。母同様、いくつになっても挑戦し、自分を高めていきたいと思います」

母親が98歳の時に作品展に出品した「ふくろうのお友達」。優しい気持ちになる作品だ。現物は手元にはないが、佐久間さんのiPadに作品写真が収められている。

人生を支える決まり 2

もてなす心と思いやりを大切に。

高校卒業後芸能界入りし、今も第一線で活躍する佐久間さんの健康を支えたひとつに母親の手料理がある。不規則な撮影所生活が続くなかで、偏りがちな栄養を、バランスよく摂れるように工夫してくれたという。

「自宅が撮影所に近かったので、母がいつも食事を用意してくれていました。映画がクランクアップすると打ち上げが行われるのですが、我が家が会場になるんです。母はひとりで何十人分もの料理を作り、スタッフさんたちにまでふるまってくれた。家庭料理ですが、皆さん喜んでくれて。もてなす心や相手の健康を気づかう思いやりは、母から学びました」

心のこもった料理は人を健康に、豊かにすることを教えてもらった。

「そういえば、最近〝ぬか漬け〟にはまっているんです。ぬか床から作り、季節の野菜を漬けています。発酵食品だから体にいいですし。昔は苦手だった人参が食べられるようにも」

きゅうりや人参などの〝ぬか漬け〟。「特に理由はないけれど、作ろうと思いたって。食卓に欠かせません」

人生を支える決まり 3

監督から言われた「有志在形」の言葉。

「東映作品『五番町夕霧楼』(1963年公開)で田坂具隆(たさかともたか)監督から言われた言葉がいつも私の心にあります。この映画で初めての汚れ役、薄幸のヒロインを演じたのですが、その時に監督が演じる者の心構えとしておっしゃってくださったのが『有志在形(ゆうしざいけい)』。心があれば、それは形になって表れる。逆に心が無ければ何も表現できず、見る者の心を動かすことはできない、という意味です。表現者として、もっとも大切にしている言葉です」

と同時に、田坂監督からは人に接する思いやりも学んだ。

「監督はエキストラ一人ひとりの名前を憶えていて、シーンの撮影前には、〝〇〇さん、と名前で呼んで〝ここはこんな気持ちで歩いて〟と指導するんです。その一方で、主人公には何もおっしゃらなくて、自由に感じたままを演じさせる。これはすごいことだな、と思いました。名前を憶えてもらっている、ちゃんと見てくれている、と思うと監督の気持ちに応えたいと思いますもの。監督は決して計算でしているわけではなく、どんな端役の人でも、相手を思いやり、きちんと見ていた」

思いやりの心を大切に、と言うのは簡単だが、それを実際に行動に移すのは、なかなか難しい。

「人を尊重する気持ちがなければ、思いやることはできない、と思うんです。監督は人をきちんと認め、そのうえで指導などを行っていた。監督との仕事は厳しかったこともありましたが、演じることの根本を教えてくださった。勉強になることばかり。今も舞台をはじめ、人の人生を演じていますが、『有志在形』を忘れたことはありません。そして、心を動かすような仕事を続けていきたいですね」

きくち体操
主宰

菊池
和子

Kazuko Kikuchi

体は命。自分をよくしていくのは自分です。

きくち・かずこ●秋田県生まれ。日本女子体育短期大学卒業。中学校の体育教師を経て、主婦たちから体操を教えてほしいと請われたのを機に、独学で体の仕組みを学び、きくち体操を考案する。

人生を支える決まり 1

自分を受け入れ、前向きに生きる。

2歳の時、囲炉裏に両手を突っ込むという事故で大やけどを負った菊池和子さん。その後の手術でほとんどの指は回復したが、右手の親指と人差し指に後遺症が残ってしまう。

「ケロイドがひどくて、ようやく生えてきた爪もねじれて真っ黒。しかも指の感覚が全くないんです。関節が曲がらないので、箸も持てず、文字も書けない。できないことは山のようにありました。でも、それを悲しいとは思わなかった。これが私の体なんだと自然に受け入れて、今は動かないけれど、絶対に動くと自分と指に言い聞かせながら、動かすことをやめなかった」

そのうち少しずつだが指が動き始め、できることが増えてくる。

時間があれば常に指を触って、大丈夫と慈しむ。指は今もどんどんキレイに。

「昨日できなかったことが、今日はできる。ちょっとずつだけれど前進していくうれしさを感じましたね」

そして、40代になるころには親指と人差し指の関節が少し動くようになり、感覚もわずかながら戻ってきた。

「そして、毎日少しずつ皮がむけ、ケロイドが消えて指がキレイになっていくの。治るって信じてあきらめなかったおかげ。もし指のやけどで〝私なんてハンデがあるから何もできない、どうせ駄目に決まっている〟と自分に言い訳をして何もせず、後ろ向きになっていたら、今の私はなかった。できることは何？　どうすればいい？　と前を向いていたからこそ、体も応えてくれたんだと思います。試練を学びに変えることが重要なことだと言いたい」

できないからと、チャレンジしないのはもったいないと。

「学生時代に卓球をやっていたんですが、ラケットって親指と人差し指で握るの。でも関節が曲がらないから、残りの3本の指で握って……。強かったですよ。チャレンジ精神を忘れずに」

人生を支える決まり 2

体の仕組みを知り、病気をしない体を育てる。

体の仕組みに沿った意識を使う動きで、筋肉を育て、無理なく動ける体を作る、それが「きくち体操」だ。

「体は一人ひとり違うけれど、仕組みは同じ。すべての筋肉は繋がっていて互いに作用しながら体が健康を保てるように働いています。例えば、指の筋肉は手首に集まり、それが腕に繋がり、さらに肩、胸、肺を動かす筋肉へと繋がっていく。肩の不調なら、そのどこかが弱って不具合が生じているわけだから、そこに意識を向けて動かし、力をつけていけばいい。体の仕組みを知って体操するのと、知らないのでは意識の向け方が違ってきます」

なぜ腕を回せば肩が楽になるか？　この運動でなぜ腰が楽になるのか？　体全体の仕組みを知ることで、体操の動きが理解できるという。

「悪いところがよくなっていくと、体はどんどん美しくなるし、気持ちも明るくなる。これは重要なこと。ゆっくりと丁寧に動かす。そして続けることで病気をしない体が育ってきます」

体の仕組みが簡単な言葉で書かれた『ポップアップ ヒトのからだ 立体・人体構造図』（絶版）。

人生を支える決まり 3

体はかけがえのない命。だから大切に慈しむ。

体は自分の命。この体以外に自身が生きる道具はない、と菊池さん。

「細胞は同じものはこの宇宙に2つとない、その人だけのものです。せっかく生を受けたのだから、よりよく生きる努力を惜しんではいけないと思うんです。心と体は表裏一体。不具合があると気分も晴れず暗くなりがち。するとますます落ち込んでしまい、体も弱ってしまう」

どんな時でも自分の体と向き合って、慈しんで動かすことが重要なのだ。

「〝私はこの体で生きている〟。そう感じ取れれば、感謝の気持ちも湧いてきます。今日より明日、明後日と、きっと体は応えてくれるはずだから。少し腕が上がるようになったかしら、膝が軽くなってきたね、と、体と対話しながら健康になるって楽しいことですよ。体のメンテナンスは自分にしかできない。きくち体操は自身の生きる術なのです」

見事な開脚。柔軟な筋肉を維持する体操の成果。「常に体から気を離さないようにしています」

産婦人科医師、医学博士、女性ライフクリニック院長

対馬ルリ子

Ruriko Tsushima

あきらめないことが肝心。夢はかなう。

P.85左下写真・左から、無農薬・有機栽培で育てたバラを手摘みしたローズ水にドクダミエキスを配合。しっとり肌に。ドクダミローズスキンローション 200㎖ 6,600円（税込み） 無農薬・有機栽培で育てたバラを手摘みし、修善寺の温泉水で蒸留した上質な化粧水。バラの香りでリラックスできる。プレミアムローズローション 125㎖ 1万3200円（税込み） ピクノジェノール、パントテン酸、γ-リノレン酸などが含まれる女性のためのサプリメント。ミラピスEX 150粒（30日分） 1万2960円（税込み） 問ウィミンズウエルネス https://w-wellness.jp/

つしま・るりこ●青森県生まれ。弘前大学医学部卒業。女性の体と心を総合的にとらえる『女性ライフクリニック』を開院。ホルモン補充療法を提唱する。

患者のカルテを入念にチェック。適した治療法を探る。「安心して診療を受けてもらうことも重要です」

人生を支える決まり 1

夢を持ち続ける。絶対にあきらめない。

医者の家に生まれ、子どものころから学業の成績がよく、「男の子だったらよかったのにね」と言われ続けた対馬ルリ子さん。婿養子を取って病院を継げばいいとも。

「これが悔しかった。なんで女じゃいけないの? その当時の風潮は、女は24歳までに結婚して子育てをするのが当たり前。勉強ができてもしょうがない、女の子は無理するな、というもの。言われるたびに、女だからは理不尽！と思っていました。医学部へ行こうと決めたのも悔しかったから。女だからと言われたくない。思えば、これが私の原点ですね」

悔しさをバネに受験勉強に励んでいた高校時代、ある思いが頭に浮かんだ。

「医者になったら女性のための総合病院を作ろう、と思ったんです。この夢は医学部に入学してからさらに強くなり、女の体をきちんと理解し、心のケアまで含めた病院が目標に。これを現実にするにはどんな勉強をして、何をすべきか?を考えていましたね」

産婦人科医の道を選び、女性の体の精密さ、心の問題に触れ、総合病院開業への思いは強くなる。

「女性に産婦人科は務まらないとも言われたのですが、16年間、妊娠、出産やがん治療等に向き合ってきました。でも、夢はまだ実現していないと思い、2002年に自身のクリニックを立ち上げました」

女性の体と心、社会とのかかわりを総合的にとらえる『女性ライフクリニック』は、生涯にわたる健康を提唱し続けている。

「夢は持ち続けなければ駄目。そして実現に向けてなすべきことを真摯に行う。そうすれば絶対にかなう。私もまだまだやりたいことがあります。その夢に向けて日々、勉強の途中です」

人生を支える決まり 2

神様、先祖、自然界を敬う心を忘れない。

対馬さんのクリニックのスタッフ控え室には神棚がしつらえられていて、新鮮な水と榊(さかき)が供えられ、清々しい気が満ちている。

「若い時は何も感じなかったのですが、歳を重ねるにつれ、私たちは常に自然界の神々に守られているということを強く感じるようになりました。仕事で悩んでいる時とか、心が不安で折れそうな時に自然の中に入ると、知らず知らずのうちに、リラックスしている自分を発見し、心も穏やかになる気がして……」

お札は八百万の神がいらっしゃる出雲大社を参拝し、頂いたもの。「手を合わせると清々しい気分に」

日本では古来より水や木々、自然界すべてに神が宿ると考えられ、それらをあがめ、敬ってきた歴史がある。

「同様に、祖先も守ってくれている、見守ってくれているのだと思えて。どんな人がいて、何をしたのか、いつか調べてみたいですね。神棚はクリニックを開院したときからあります。毎日、出勤したら、最初に手を合わせて、一日の健康と無事を祈ります。これをしないと落ち着きませんね」

人生を支える決まり 3

自分の体と心はきちんと自分でケア。

女性は40代後半から更年期を迎え、50歳前後の閉経などで心と体がアンバランスな状態に。ホルモンバランスが乱れる時期でもある。

「イライラしたり、急に落ち込んだり。そんな状況を乗り切るのは結局、自分でしかないんです。サプリの力を借りたり、専門医に相談し、適切なアドバイスをもらっても、実行しなければ何も変わりません。他力では解決できないのです。更年期などの症状緩和の手助けはできますが、何事も自力で行わなければ健康にはならない」

今や人生100年とも言われ、健康で自立した生活をおくることが重要になってくる。

「元気でいなければ何もできない。楽しめる人生が目標だと思うんです。枯れてはいけない。そのためにサイエンスの力を借りるのも選択肢のひとつでは。上質なサプリメントは有効です。自分の人生を作るのは自分ですよ」

対馬さんが研究開発したコスメと女性のためのサプリメント。

素材の出会いもの。153

ゴーヤー ＋ レバー

長尾智子

ゴーヤーの種のパリポリ食感も楽しいレバー炒飯です。

夏野菜といえば、トマトやきゅうりに加えてゴーヤーもポピュラーになりました。何とも嬉しい限り。栄養バランスの抜群な食べ方といえばゴーヤーチャンプルーですが、豆腐は使わないものの、今回の炒飯もおすすめです。ゴーヤーに卵、それに鶏レバーを合わせました。

炒飯の作り方において、卵は重要な素材。ご飯にどう絡ませるか、絡ませないのか？ ふわっとした卵が所々に散っているのか、またはご飯粒をしっかりコートしているのか？ それぞれのおいしさがあるので、これが正解、というのはありませんが、今回はまとまりよく、ご飯に絡ませつつ、ぱらっと炒めることにしました。卵好きは、ご飯とは別に炒めてボリュームたっぷりにしても。

さっぱりした炒飯には、こんがりと焼いたレバーを添えます。焼くというより焼き付ける、といったイメージでしょうか。一緒にゴーヤーの種も焼きます。種はよく焼くと、香ばしくておいしいというのは、いつか沖縄で聞いた食べ方。

多めの油で揚げるように焼くと、おやつや酒の肴になるという話です。しっかりめに火を通さないと硬いので注意が必要ですが、種がたくさん入っていたら、種だけ焼いてみても楽しそうです。

レバーとゴーヤーの炒飯

材料(2人分) 鶏レバー約150g　ゴーヤー(中)½本　長ねぎ⅓本　生姜(すりおろし)小さじ1　卵2個　ご飯約3膳分　薄力粉約大さじ2　塩、こしょう各適量　醤油小さじ2　ごま油小さじ1　米油など植物油小さじ4

作り方　①鶏レバーは、3〜4等分に切り分けて流水で洗い、血抜きしてキッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。ゴーヤーは縦に2等分してワタを取り、さらに縦に2等分して厚さ4〜5㎜に切る。種は取り分けておく。長ねぎは縦に2等分して細切りし、端から細かく刻む。卵は溶いておく。②レバーに塩少々を振り、薄力粉をまぶしつける。フライパンに植物油の半量を温めて、ゴーヤーの種と余計な粉をはらったレバーを並べ入れ、途中で上下を返してじっくり焼く。レバーが焼けたら、いったん火を止める。③別のフライパンに残りの植物油を温め、長ねぎとゴーヤーを炒める。軽く塩を振り、ざっと炒めてボウルなどに取る。④ ③のフライパンにごま油を温め、ご飯を入れてほぐす。溶き卵をまわしかけ、生姜を加え、軽く塩を振って絶えず混ぜながら卵をご飯に絡めるように火を通す。ぱらっとしてきたらゴーヤーと長ねぎを戻し、少し火を強めて全体がなじんだら火を止める。⑤ ②のフライパンを中火にかけ、レバーの水分を飛ばす。仕上げに醤油をまわしかけて絡め、強めに焦がして火を止める。ボウルなどに④の炒飯を詰め、器に返して盛る。レバーとゴーヤーの種を散らし、こしょうを挽きかける。

レバーの粉はしっかりはたいてからフライパンへ。焼き付けて味をしっかり閉じ込めます。

ながお・ともこ●フードコーディネーター。著書に『ティーとアペロ お茶の時間とお酒の時間 140のレシピ』など。お知らせはvegemania.com

インフォメーション
INFORMATION

美白ケア&透明感アップ 24時間使える薬用美白シリーズ

スノービューティーの「ホワイトニング フェイスパウダー2020」は、粉っぽさのないふんわりと透明感のある仕上がりを演出。「ホワイトニング トーンアップエッセンス2020」は、つやと明るさを感じる透明感のある仕上がりに導きます。ともに数量限定。夜は素肌ケアに。㊐マキアージュお客さま窓口0120·456·226 https://www.shiseido.co.jp/sb/
※医薬部外品

素肌の美しさを最大限にいかす 3タイプの新ベースメイクアップ

コスメデコルテから8月21日（金）に新発売。「ザ スキン クッションファンデーション フレッシュ」（5,500円）、「ザ スキン リキッドファンデーション ロウ」（5,000円）、「ザ スキン パウダーファンデーション エア」（5,200円）。各7色。質感や叶えたい肌に合わせて。㊐コスメデコルテ0120·763·325 https://www.cosmedecorte.com

「ディエム クルール」から オイルゲルタイプのアイカラー

色彩効果を応用し、まぶたの繊細な質感を引き立てる「ディエム クルール カラーブレンドグローアイカラー」（3色、各3,000円）が新発売。美容成分を配合した、スキンレイヤーカラーとニュアンスレイヤーカラーを重ねることで、ツヤのある自然な奥行き感・立体感をつくります。㊐ポーラお客さま相談室0120·117111 https://net.pola.co.jp

プラントベース（植物由来）100% 東銀座の"地球とくつろぐ喫茶店"

「KOMEDA is □（コメダイズ）東銀座店」（東京都中央区築地1-13-1銀座松竹スクエア1階、7時～23時）は、プラントベース100％メニューの喫茶店。「ダイズミート」を使ったバーガーなどのフード34種、国産米粉のパンケーキなどデザート8種、ワインなどアルコールを含むドリンクも。㊐コメダ☎03·6260·6369（店舗直通） http://komeda-is.com
※年中無休。年末年始は異なる場合がございます。

冷やさず、抵抗力を上げる食事術 暑い夏こそ、温かい「きのこ夏鍋」

ウィズコロナの運動不足や、冷房の効いた室内生活の"夏冷え"と"免疫力の低下"対策にオススメの「きのこ夏鍋」。きのこには、代謝アップや免疫の活性化に役立つ栄養が豊富で、様々な健康効果が期待できます。うま味を引き出す簡単レシピなどは「きのこらぼ」で検索。㊐ホクト0120·80·4910 https://www.hokto-kinoko.co.jp/kinokolabo/

「キリン・ザ・ストロング」から 夏にぴったりなラムネフレーバー

「キリン・ザ・ストロング 匠のラムネサワー（期間限定）」（350㎖缶・500㎖缶、オープン価格）が全国で発売。匠（キリンビールの中味開発の職人）がこだわって開発した、「うまさ」と「品質感」を兼ね備える自信作です。どこか懐かしい味わいで、爽快な強炭酸仕立てが特長です。アルコール分9％。㊐キリンビール お客様相談室0120·111·560

ビフィズス菌を おいしく手軽に毎日補給

「ヘルスエイドビフィーナS」（30袋入／3,856円、60袋入／7,344円）は、腸内フローラを良好にし、便通を改善する機能があるビフィズス菌を1日分あたり50億個配合した機能性表示食品。レモン風味のオリゴ糖と一緒に、顆粒状のカプセルに包んで生きたまま腸までしっかり届けます。購入は下記へ。㊐森下仁丹☎0120·181·109 https://www.181109.com/
※表示価格は税込通常価格

工場直営の無垢材家具ショップ 家具蔵（カグラ）の新作チェア

家具蔵の削り出しチェアの魅力をそのままに、これまでに無い斬新なフォルムと心地よい背当たりを追求した「アームチェア コルノ」（W610×D530×H700、59,000円～）。長く愛用できる彫刻作品のような椅子たちは、5樹種で製作可能です。インテリアとしても楽しめるデザイン。㊐家具蔵 表参道店☎03·3797·1700 http://www.kagura.co.jp

オーダーカーテンフェアで 夏～秋の模様替えを

モモ ナチュラルのカーテンは、素材感を愉しめるオリジナルの「tuulen tuulella（トゥーレン トゥーリラ）」を始め、700種類以上のラインナップ。9月7日（月）まで開催のフェアでは、春に発売したばかりの新作カーテンも含め、選べる豊富なバリエーションが5％OFF。3窓以上で10％OFFに。㊐モモナチュラル 自由が丘店☎03·3725·5120

松田美智子

くらしの歳時記 37

古くから伝わる日本ならではの習慣やしつらい、暮らしの知恵。
松田美智子さんが取り入れている〝歳時記〟を紹介します。

撮影・荒木大甫

（ 氷のしつらい ）

涼しさの演出には、氷がいちばん！

結婚してすぐの頃、時間も好奇心もあり、洋雑誌で気に入った記事を見つけるとすぐに試していました。この氷の器もその一つです。雑誌と全く同じではないのですが、おもてなしの時に涼しさがプラスされました。写真はメロンとブルーベリーですが、食べやすく切った果物を氷の器に入れて出すと、冷えたままでおいしくいただけるのです。

40年前はハーブでなく、小花やつる草を入れた水を器にして凍らせていましたが、今はハーブが素敵です。そして氷が解けないためには湯冷ましの水を使うこと、そこに塩を入れることが決め手になります。器の下に塩を敷くのもそのための工夫です。

冷たい飲み物に入れるために、その飲み物を凍らせた氷を作っておくのもおもてなしの一つ。これなら溶けても飲み物が薄まりません。ミントリキュールを少しの水で割ったもので氷を作っておくのもおすすめです。緑色が目にも涼しさを運んでくれますよ。

まつだ・みちこ●料理研究家、テーブルコーディネーター。素材の味を活かした料理が大好き。木・土・鉄製の調理道具「JIZAI」をプロデュース。m-cooking.com

解けにくい氷の秘密は、塩と湯冷まし。

水1リットルに小さじ1の塩を加えて湯を沸かし、冷ます。大きいボウルにハーブを少量散らし、湯冷ましの塩水を少し入れ、一回り小さいボウルを重ねる。塩水を2つのボウルの隙間から足し、縁ギリギリぐらいまでの水量になったら、テープを放射状に貼って2つのボウルを固定、箸でハーブの位置を直す。ラップを大きく広げてボウルを置き、全体を包んで冷凍庫へ。凍ったら回りを水にさっと浸けるなどしてボウルを外し、皿に塩を敷いた上に置く。

マルイチベーグルの

セブングレインハニーフィグ

穀物の旨味がギュッと詰まった、知る人ぞ知る味。

山下晃和さん　やました・あきかず　モデル

ファッション、スポーツなど多岐にわたり雑誌や広告等で活躍するモデルの山下晃和さん。東京都心の移動はほぼ自転車という彼がよく立ち寄るのが、白金高輪の『マルイチベーグル』。

「以前雑誌の撮影で共演した別のモデルさんとパンの話をしていて、お店の名前が出たんです。よく自転車で通るエリアだし、一度食べてみたらおいしくて」

さまざまな種類のベーグルのなかで、特に山下さんがよく買うのがセブングレインハニーフィグだ。

「胚芽、ライ麦、キビなど7つの穀物とイチジクがギュッと詰まっていて、噛めば噛むほど味が変化する。自然な味わいでジャムやチーズをつけなくてもおいしいんです。撮影現場に手みやげに持参したり、家族や友人に買っていくことも多いですが、皆さん喜んでくれますよ。あと、ここのは1個が大きく、小食の女性なら半分でもお腹いっぱいになる腹持ちの良さも好みですね。一日に作る量が限られているので、早い時間に行かないと売り切れることが多いんです」

その味は本場ニューヨークで食べたベーグル以上、とも。また、日々トレーニングに励み、体形維持に気を使う山下さんにとって、低脂質で栄養価の高いベーグルは〝パワーごはん〟的存在である。

「撮影後などの会食で、とんかつ屋で脂身の少ない生姜焼きをオーダーしたりすると、周りからは〝ストイックですね〟と言われたりします。でも僕にとってはそれはごく自然なことで、そうすることでコンディションをキープできるほうが気持ちいいんです。4〜5月の自粛期間中は時間があったので一日1万歩以上歩いたり、食生活を見直すなどして体重を4kg落としました。いまは再びジムに通い、体重をなるべく増やさずに落ちた筋肉を取り戻しているところ。自分の身体をコントロールするのが楽しいですね」

●東京都港区白金1・15・22　電話番号は非公開。㋮7時〜15時、月曜休。変則営業中のためホームページ(www.maruichibagel.com)にて確認を。プレーンベーグルの生地に蜂蜜、全粒粉、グラハム粉、胚芽、ライ麦などを加えたセブングレインハニーフィグは310円。オンラインでは店頭受け取りのみ予約可(www.maruichibagel.com/online-shop)。店舗では各種サンドイッチなども販売。

1980年生まれ。世界中を自転車で旅した経験を持ち、ライターとしても雑誌などに多くの記事を寄稿。監修書に『Let's ゆるポタライフ』(山と溪谷社)など。パーソナルトレーナーの資格も持つ。

撮影・黒川ひろみ　文・黒田 創

瀬戸内寂聴さんの秘書、瀬尾まなほさん。美味しいもの好きな彼女が「口福」を感じる品々を紹介します。

撮影・清水大樹（オフィスハイライフ／瀬尾さん）、石渡 朋（商品）
文・齋藤優子（商品）

瀬尾まなほ
「寂庵」秘書

せお・まなほ●2013年から、僧侶であり作家の瀬戸内寂聴さんの秘書を務める。著書に『寂聴先生、ありがとう。秘書の私が先生のそばで学んだこと、感じたこと』（朝日新聞出版）など。

今回のテーマ●食感を味わうお菓子

カリカリ、サクサク、ザクザク…、口全体で幸せを感じるお菓子たち。

ザックザク、ポリポリ…。味わうために食べているというより、この音、この食感を楽しむために食べているような気がしてならない、そんなお菓子ってありませんか？

噛み応えがあり、噛んでいて楽しい、といえば私のおすすめはこの二つ、夏花火パイとエコルセ。

パイのお菓子は食感もいいし、味もおいしいし、と私の中ではかなりの高得点のお菓子に入るけれど、一つ難点が。バッグの中などに入れて持ち歩くと、いざ食べようと思ったら、割れてしまっていて、無残な姿に。これって結構ショックなのわかります？

そんな中、このずぼらで雑な私にぴったりなのが、新潟長岡市のお菓子屋、ガトウ専科の夏花火パイ。名前の通り、長岡の夏の風物詩、長岡大花火の正三尺玉をかたどった、大判で厚みのある食べ応えのある頑丈な大きいパイ。これなら簡単に割れやしません。

実はこれを初めて食べた時、私のお腹の中で花火があがった…!?といっても過言ではないほどの衝撃を受けたのです。今まで食べたパイと比べられない程のザクザク感、食感のよさ。よく見ると、普通は横に何層もの生地を重ねて焼くパイが多い中、このパイは縦向きに層が重なっているようにも見える。だからこの食感になるのか！　口一杯にバターの香りが、噛む度に広がる。

冬になるとホワイトチョコレートがかかった雪花火パイが期間限定ででるそう。この組み合わせ、言わずもがな絶対おいしい、食べなくてもわかります

『ガトウ専科』の夏花火パイ
4枚入箱 540円（税込み）

新潟を代表する洋菓子店が作る、長岡の大花火を模した名物パイ。

1959年創業の老舗によるロングセラー。熟練の職人が1枚1枚手作業で焼き上げるザク・サク食感のパイは天板の上で折り込み生地がみるみる広がる様もまた、夜空に打ち上げられた正三尺玉の花火のよう。
☎0258・61・2333　https://gateausenka.jp/より取り寄せ可。

編集部のおすすめ
〈食感が楽しい仏菓子〉

『アトリエ ド フロレンティーナ』のフロランタン

8個（プレーン、そばの実&黒ごま、ココア&ヘーゼルほか8種）
紙箱入り 2,200円（税込み）

クッキー生地にキャラメルがけしたナッツ類をのせて焼いた仏菓子フロランタン。ナッツ類や生地が異なる8〜10種が揃う専門店のそれは、ナッツの食感と対を成す、クッキーのサクッと軽い食感が心地よい。☎03・5834・8981 http://atelierdeflorentina.com/より取り寄せ可。

『imperfect（インパーフェクト）表参道』のシュークリーム

バニラ、ストロベリー、チョコレート
各420円

生産者や環境を考えた食を提案するマーケット&カフェが作る人気スイーツ。注文が入ってからクリームを詰めるので、ナッツを振ったシュー皮はサクッ、時折ザクッ。中からはとろとろのクリームが。
●東京都渋谷区神宮前4・12・10 表参道ヒルズ同潤館1F ☎03・6721・0766

『ショコラティエ マサール』のフィアンティーヌ

（左から、スイート、ミルク）
各48g 540円（税込み）

北海道・札幌で1988年から続く専門店が作るチョコレート菓子の名品。薄く焼いたクレープ生地に、独自の配合によるチョコをかけたもので、サクサクの食感とチョコの芳香で手が止まらない。☎0120・039・245 https://www.masale.jp/

『本髙砂屋（ほんたかさごや）』のエコルセ

E30（三角、短冊、丸形ホワイトチョコ、丸形ミルクチョコ 52包）3,240円（税込み）

明治期創業の神戸の老舗が生んだ、今年50歳を迎えるロングセラー。

フランス菓子の製法を基に考案したという焼き菓子は、1970年に誕生。レースのように薄く焼いた生地を、空気を入れて短冊や筒状にふんわりと巻き上げて仕上げた、サクッとはかない食感が身上だ。型抜きした三角は、食感がひと味違う。☎078・857・3333 https://www.hontaka.jpより取り寄せ可。

…いや、でも食べたい！

エコルセは私の出身地の神戸にある創業１４０年の歴史ある本髙砂屋のお菓子である。もともとは瓦せんべいを始め、きんつばなどの和菓子を製造、その後洋菓子も作るように。エコルセは、薄く生地をサクッとした食感に焼き上げて、そのままでもおいしく、私のお気に入りはチョコレートやホワイトチョコレートが中にくるまれている棒状の「丸」。チョコレートが好きな私には嬉しい一品。

三角形に焼き上げた「三角」、長方形の「短冊」など、様々な種類を楽しめる詰め合わせの緑の丸い缶がおすすめだ。瀬戸内寂聴先生も、パリッと良い音をたてながらコーヒーと共に召し上がる。

98歳の先生は歯が強く、堅いものでもバリバリ食べる（意外でしょう？）。堅いものというとおせんべいなどを想像しがちだが、洋菓子でも夏花火パイやエコルセのように、食感もよく、おいしいものがあるってことを声を大にして言いたい。

私の場合、エコルセの緑の缶を一人占めしていて、家族のだれにも分けてあげなかった（なんていじわるな！）。今は一人でこっそり食べていられるが、「お母さんが一人でおいしいもの食べてるよ～！」と息子に見つかってしまう日もそう遠くない。今のうち、一人で堪能しようっと♡

「頻繁に寂庵へ息子を連れてきて、先生に遊んでもらいます。先生も息子を見ると態度がコロッと変わり、元気に。98歳差の二人です」

お茶の時間

ひとつのことをゆっくり話そう。 135

香りは心身に作用する 1

降矢英成さん × 小高千枝さん

心療内科医 降矢英成さん
公認心理師 小高千枝さん

脳に直接伝わり、心身に作用する嗅覚情報＝香りがもたらす効果に近年注目が集まっている。心と体の専門家2人に聞いた。

撮影・MEGUMI　文・板倉みきこ

心療内科医の降矢英成さんの理念は、〝ホリスティック(全体的)〟な医療。心身の不調を、現代医学の視点からだけでなく、伝統医学や代替医療など様々な視点を反映させて診断、治療する、最近注目の考え方だ。降矢さんのクリニックで行われている、アロマセラピーなど植物や自然を活用したセラピーに関心を寄せるのが、心の問題と向き合ってきた、公認心理師の小高千枝さん。心と体の関わりに精通する2人が、香りの効能から始まり、五感の活性化や自分自身の心の声に気づく必要性にわたって語る。

小高千枝さん(以下、小高)　香りにはとても力があると思いますし、カウンセリング時にアロマを漂わせるとリラックスできるからいい、と一般的にもいわれていて使うことが多いのですが、「香りをやめてください」という方も中にはいらっしゃいます。

降矢英成さん(以下、降矢)　確かに。〝一般的に〟という解釈で香りを選ぶと、難しいですね。

小高　そうなんですよ。例えば女性はバラの香りが好きで、リラックスする方も多いですが、いつでも、誰にでもいいわけではない。気分がいい時はテンションが上がったりしますが、気持ちが塞いでいる時に濃厚なバラの香りを嗅ぎすぎると、気分が悪くなる場合もあるので、注意が必要です。私も、鎮静効果があるといわれるラベンダーが、正直苦手なんです。個人的な好みや体調によって、どの香りがいいか、解釈が全く異なることがありますよね。

降矢　そのとおりです。私は、人の好み、感覚はとても大事だと思っています。現代医学の残念な点は、全員一律で統計を取り、主にデータだけで判断するところです。この症状にはこの治療、と決まってしまうのはどうなのか、と。

小高　それは私も常々感じています。何に対しても「エビデンス」で、科学に偏りすぎている気がします。

降矢　科学や現代医学は有用ですが、万能ではありません。好き、嫌い、受け入れられる、受け入れられない、という個人の感覚を、治療を選択する中心に据えてみるべきだと考えています。

小高　だから、先生のクリニックはアロマセラピーなどの自然療法や鍼灸、整体……様々に取り入れているんですね。私たちは普段、どうしても視覚に依存して生きているので、その情報に頼りがちです。でも、香りなど、目に見えないものが与えてくれる影響はとても有用だとも感じます。普段の思い込みなどから離れ、自身の無意識の中に入っていける力を持っているのではないでしょうか。

降矢　そうですね。特に嗅覚は五感の中でも脳にダイレクトに信号を送れますから、本来の自分の感覚を取り戻すために、嗅覚を刺激するのは効果的だと思います。実際、私のクリニックの治療の一環でアロマセラピーを受けた患者さんが、今まで感じたことのない解放感や安心感を得て、自律神経の消耗が回復したケースなど、治療効果が得られた症例はいくつもあります。

小高　認知症の治療過程でアロマが効果があったことなど、それこそエビデンスがある症例も出ていると聞きます。

降矢　ただ、「○○という成分が脳に届き、このように作用している」といったデータはあっても、それは植物の持つ力のわずかでしかないと思っています。例えば、南太平洋原産のカヴァという精油があるんですが。現地の人は、根っこをくちゃくちゃ噛んでいると鎮静効果がある、と長年愛用していました。でも、それを西洋の処方で精製すると、効果は強く出せる反面、毒性も出て肝機能障害をもたらすことも。精油に使われる植物の育った場所、有効成分の抽出方法、そして吸収経路によって働きが変わるほど、植物が持つ力はとても繊細で複雑です。成分だけで語ろうとすると、間違いが起こります。まだ解明されていないけれど、実際体が感じているもの、反応すること、その力を無視することはできません。

小高　そうですよね。目に見えないエネルギーというと、スピリチュアル過ぎて敬遠される方もいるでしょうけど。実際、香りは宗教儀礼でも長く使われてきましたし、私たちの心の深いところに繋がる力が強いのだと思います。

鈍化している嗅覚が刺激され、心身の状態を実感できるように。

降矢　アロマを治療に使う場合、好きな香りである必要はないんですよ。そ

の人の個人的な記憶と繋がる香りも効果的です。香りは記憶と結びつきやすく、例えば幼少期を田舎で過ごしていた人が軽い認知症になった場合、森林に連れていくことで、症状が改善することがあります。これは〝森林回想法〟といわれるもので、森の香り、風景、音など全てが合わさり、失われつつあった脳の機能が呼び戻されるのです。

小高　香りで脳を活性化できるとはいえ、都会に住んでいると不快なにおいも多いから、嗅覚を鈍化して生活している人は多いかもしれませんね。五感自体閉じてしまっている可能性も……。

降矢　それは同感です。クリニックでは自然療法の一環で、アロマセラピーだけでなく、〝森林療法〟というものも取り入れているんです。森に行って、木々の芳しい香りを嗅ぐことでだんだん嗅覚が開いていきます。さらに、川のせせらぎや小鳥のさえずりを聞いているうちにリラックスでき、深く呼吸ができるようになります。そこで「今まで自分の嗅覚はどれほど閉じていたんだろう。浅い呼吸をして、どれほど緊張していたんだろう」とわかるんですよ。

小高　自分の心や体がどんな状態だったか、客観的にわかることはとても大切な気づきですね。

降矢　ええ。でもだからといって、全員田舎に住みましょうって話になるわけではありません。都会生活をしているなら、深呼吸をしづらい環境にある、五感が閉じやすいということを認識していればいいんだと思います。都会は

小高さん
香りなど目に見えないものが持つ力は、とても深遠ですね。

降矢さん
現代の都市生活は、五感が閉じやすい状況。それを実感するのも大事。

人間関係が希薄といいますが、その恩恵もありますし、便利なのは確か。心身が疲弊した方に「休職して実家に帰りますか？」と話しても「帰りたくない。田舎は閉塞感を感じて嫌だ」という人もいますから。自分にとっての優先順位、価値観をちゃんと考え、ベストな方法を選べばいいんです。

ホリスティック医療では、あらゆる視点から人間を診ていく。

小高　ここで改めて、ホリスティック医療とはどういうものか、ということを教えていただけますか？

降矢　全体的な視点に立って患者や人間を診る、というのが基本です。現代医学では〝異常なし〟と診断されても、不調や疲労感などが続く、いわゆる慢性症状の治療には、この視点がとても大事だと考えています。何か不調があった場合、臓器だけでなく全身を診る。そして体だけでなく、心も含めて診る。こうすることでより広い視点が得られます。さらに、病気になっている人の周りにある環境も含めて診ることも必要です。

小高　それは、私が行う心理的なアプローチにも通ずるものがあります。クライエントの心を乱す原因を探る時、個人の心理的背景だけでなく、健康状態や、取り巻く環境、社会情勢や自然などのもっと広いくくりでの環境など、様々な要因から紐解いていきます。俯瞰力を身に付けることが、心理的問題を解く鍵になると考えています。

降矢　全体的にその人を診る、ということですね。ホリスティック医療の考え方には、物質的な体（ボディ）、感情や知性などの精神的機能を有する心（マインド）、そして体の活動や心の働きを司る魂や命（スピリット）の3つがあり、それぞれの影響や関連性を認識しよう、という基本があります。

小高　現代医学が一番苦手とするのが、心や魂の捉え方でしょうね。

降矢　しかし、必ずあるものですし、世界にはアーユルヴェーダや東洋医学など、人間を全体で診ようとする医学は長い歴史を持っていますから、その視点を無視するのもおかしな話です。「魂」を、心の背後にある、生きる上での価値観、信念や尊厳と捉えると理解しやすいかもしれません。

小高　私も臨床を続けていて、言葉にはできないエネルギーの変化をクライエントから感じることがあります。こう言うと、霊的な力があるように誤解されますが、もっと現実的な話です。

降矢　エネルギーの話をしだすと、怪しい人だと思われるので、充分気をつけなければいけませんね（笑）。私は、現代医学の大切さも充分理解した上で、それだけではフォローできないものを取り入れたいと考えています。今回アロマセラピーを取り上げましたが、それも、ホリスティック医療のうちの一つの治療法にすぎません。そもそも、クリニックは単に治療技法を提供する場ではないのです。たくさんの視点や治療法があることで、自分を改めて見つめる機会が得られるという点が大事です。そこで患者に意識改革が起こり、アロマや鍼灸などの治療が加わり体質を変えていくことで、心の気質の調整

投薬だけに頼らない、様々な治療法を実践する降矢さんのクリニック。病気の治療だけでなく、疾病予防、健康増進にも力を入れ、食事指導などを行う場合もある。1 アロマセラピーで使われる精油。2 症状に合わせて処方されるメディカルハーブ。3 カラーセラピーで使う色鮮やかなボトル。4 漢方の生薬やメディカルハーブのサンプルは、患者へ説明する際に使われる。

を施すことができるんです。医師だけでなく、様々な治療法の専門家がチーム一丸となって、治療を行っていきます。ただ、患者さんも自分の問題だと自覚して、主体的に治療に関わっていくことが求められます。

小高 心理カウンセリングへ来られる方にも、専門家に相談すれば、魔法にかけられたように一瞬で良くなる、と思っている方も多い傾向があります。だから、「改善はあなたと私、二人三脚でやっていくんですよ。でも、心の問題と向き合うのは、あなた自身なんですよ」とお伝えすることも。

降矢 考え方は同じですね。

ウィルス問題が起きた今こそ、自分を見つめ直す好機と捉える。

小高 自身の心の状態がどうなっているか、理解するのも大事ですね。

降矢 自分の感情や心の機能がわからない、〝失感情症〟という人も少なくないのですが、心の状態を知るには、まずは自分の長所と短所を素直に認めること。最近、とても繊細で社会の中で生きにくい人を、〝HSP（Highly Sensitive Person）〟高度の感覚処理感受性を持つ人、という分類をする知見が注目されています。この傾向を持つ人は5人に1人の割合といわれ、決して特別ではない。短所と思われる部分も、自分の特性、個性として認識できれば、生き方も変わってくるでしょう。

小高 ネガティブな思考グセは、自分自身が作っているものですからね。

降矢 さらに今回の新型ウィルスの問題で、心の悩みが増えた人、不安に苛まれる人が増えた印象はあります。

小高 気力、体力が落ちると、ストレス耐性も下がります。でも、不安で自分を見失ってしまう人は、想像力が欠如し、被害者意識が強い傾向が見られます。周囲のネガティブな情報に翻弄されないためには、自分の心の軸をしっかり見つめ直すこと。そのために、無意識下に働きかけてくれるアロマの力を借りるのは有用でしょうね。

降矢 特に、繊細で香りが好きな人には向いていると思います。さらに今の状況はもともと抱えていた問題がコロナ禍で露呈したのかもしれない。そう自分を見つめてみることが必要です。人はなんでも他人のせいにしたがりますが、そこに向き合わなければ、前に進めない。これまでは依存と他罰の時代でしたが、自己への感性や五感を取り戻し、自身の人生を生きるという確たる心を持たないと、これからは難しい。

小高 この時期、誰もが今までの価値観を強制的に見直せて、自分らしく生きる設定をし直す好機ともいえます。

降矢 そんなふうに前向きに捉えたいですね。これを機に価値観、自分の優先順位を問い直してみましょう。自分は何が大事と思って生きているのか、この状況はどうなのだろうか、意外とわからないものですから。時々でもいい、考えればいいんです。大人だからできることなのにやらずに放棄して、「私には何が向いていますか」「どうしたらいいですか」と聞くのはおかしいです。わからなければわからないで、そこからスタートすればいいんです。

小高 それこそ、ホリスティックな視点を持つ大切さが生きてきますね。

降矢 はい。生きやすいと感じる人が増えるよう、ホリスティック医療にできることがある、と期待しています。

降矢さん
自分を見つめ直して感覚を取り戻す。これから必要なこと。

ふるや・えいせい●赤坂溜池クリニック院長。NPO法人日本ホリスティック医学協会前会長。医学生時代からホリスティック医学に関心を持ち、1997年に専門のクリニックを開業。

小高さん
俯瞰力を身に付けると心理的な問題も解決しやすくなります。

おだか・ちえ●公認心理師、心理カウンセラー、メンタルトレーナー、コーチ。現代人の〝心の免疫力〟を高めるためのセッションを提供し、女性の支援活動にも積極的に従事。

ホリスティック医療の概念がわかりやすいと、降矢さんが用意してくれた説明画。

赤坂溜池クリニック
●東京都港区赤坂1・5・15 溜池アネックスビル5F ☎03・5572・7821 10時〜13時、15時〜18時（木曜16時〜19時）
休診日：火曜、木曜午前、土曜午後、日曜、祝日

BOOK

本を読んで、会いたくなって。
1

「秘める恋、守る愛」髙見澤俊彦さん

髙見澤俊彦さん2作目の小説は、恋愛小説。前作の『音叉』では’70年代にプロを目指したバンドマンを描き「自伝的小説」と評された。まったくのフィクションだったが予想以上に自分と重ねられたことの反省から、今作では趣向を変えて主人公は大手電機メーカー執行役員・来栖直樹。長年連れ添った妻・有希恵と共に、一人娘が暮らすミュンヘンへと向かう機内の描写から始まる。かつて直樹の留学先でもあったミュンヘンの街を家族と歩きつつ、心に仕舞い込んだ恋の記憶と愛の葛藤を丁寧に描く。

「小説を連載した『オール讀物』に、僕が子どもの頃に読んだ本についてのエッセイを寄稿したんですよ。それをきっかけに小説連載をしてみないかと声を掛けていただいて。

「いまこそ愛の力、信じる力を表現したい」

たかみざわ・としひこ●1954年、埼玉県生まれ。THE ALFEEのリーダー。2018年に小説『音叉』を発売。THE ALFEEの夏のイベント『夏の夢』を8月24・25日に無観客ライブ配信、26日に新曲「友よ人生を語る前に」をリリース。

編集長に、僕に書けますか?と聞いたら、書けますよ!と簡単に言うんですよ（笑）。作家というのは最後までプロットを組み立てて書き始めるのかなと思っていたら、いやいやいろんな作家がいますよ、と。それで音楽と一緒なんだと気づいて楽になりましたね。イントロだけ考えて後でAメロを作ったり、サビから考えることもありますし。今回もイメージ先行で書き進めました。すると話に聞いていたように、物語が動いて人物が動き始めたんですね。ああ、こういうことかと理解できました」

ヨーロッパの変わらない街並みに過去の記憶が蘇りました。

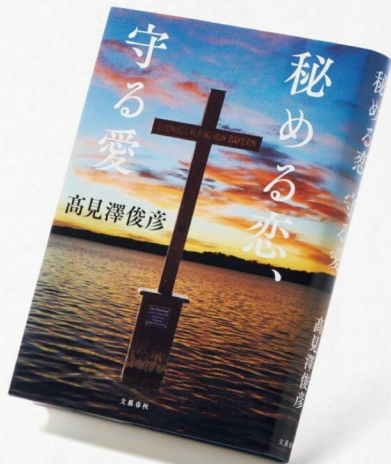
髙見澤さんは’80年代初頭、兄が赴任していた西ドイツに興味を持ち、まだ東西を隔てていたベルリンの壁を目の当たりにする。執筆中の昨年は取材旅行でミュンヘンに。

「街がきれいになってお店も変わっていましたけど、旧市街地と呼ばれるところは当時のままあるのが素敵ですよね。東京は、僕が高校時代の渋谷や六本木では驚くほど違う（笑）。ふと変わらない場所に行くと、小説の主人公のように過去の記憶が蘇りますよね。そこが、ヨーロッパの魅力だと思います」

今年は恒例のTHE ALFEE全国ツアーが延期に。緊急事態宣言下は髙見澤さんも悩んだという。

「さすがにニュースを見ていると不安になりましたね。そこには希望がない。じゃあ僕にとって希望は何だ?と問いかけたら新曲や新たな小説でした。そこからはもう創作三昧で、楽曲は7曲、小説も3作目を書き始めました。そうやって生まれた作品が、未来の希望になるかどうかはわかりませんが、とにかく何か新しいものを生みだしていかないと、僕みたいな者の存在価値などないですから。そういうものが未来のコンサート、次の小説に繋がっていけばいいですからね。性格的に明るいほうではないので、創作することで自分を鼓舞しているのかもしれません」

日々何かしら、文章やプロットらしきものを書いたり、曲を作りためたりしている髙見澤さんの日常が、今後の創作に繋がっていく。

「料理も掃除も得意ではないし、ダメ人間の典型です（笑）。なので音楽と小説だけは、今後も二刀流で突き詰めていきます」

現地に暮らす娘に会うためドイツを旅する夫婦。胸に秘めた遠い恋の記憶、今ここにある愛を見返す7日間の物語。
文藝春秋　1,700円

本撮影・黒川ひろみ

文字から栄養　よりすぐり読書日記

文・瀧井朝世　たきい・あさよ●ライター。著書に『偏愛読書トライアングル』『あの人とあの本の話』。

言葉と向き合い旅をする人たち。

「星に仄めかされて」
多和田葉子
講談社　1,800円

感染症の世界的な拡大の影響やさまざまな時事問題などで、いつも以上に自分が世界と繋がっていること、と同時に世界が分断されていることを実感する昨今。そのなかで多和田葉子を読むと、格別に沁み込んでくるものがある。

本作は『地球にちりばめられて』から続く物語。〈中国大陸とポリネシアの間に浮かぶ列島〉出身で、留学中に母国が消失してしまったHiruko。彼女はスカンジナビア人ならだいたい理解できる「パンスカ」(汎スカンジナビアの略)を操りながら、自分と同じ母語を使う人間を捜して旅をする。出会うのはさまざまな国籍・人種の人びと。

第二作となる本書の冒頭は、コペンハーゲンが舞台。医師のベルマーが研究対象としている患者は、前作にも登場したSusanoo。彼は失語症らしいが、なぜか病院の皿洗いのムンンは彼の言葉を理解する。やがてSusanooに会うために、Hirukoをはじめ仲間が集まってくる。

個々人の記憶や体験や思考に繋がるものとしての言葉、そして異文化と言葉というものの脆さと面白さを感じさせる。また、さまざまな出自の人びとが国境を越えて移動し続ける様子に、ボーダーレスの心地よさを感じる。

誰かを傷つけた痛みを知るために。

現代韓国のさまざまな人生模様を描いて読ませる短篇集。没頭してページをめくるうち、ふとタイトルが「わたしに無害なひと」だと思いだしてどきりとする。

あんなに好きだった恋人から、どうしようもなく心が離れていったこと。幼馴染みの女の子が、家族から暴力を受けているのに何もできなかったこと。仲良し三人組のうちの一人が、勇気を出して秘密を打ち明けてくれたのに、彼女を受け入れる態度を示せなかったこと。他人の苦しみに無関心だったこと。タイトルとはうらはらに、主人公たちは自分が誰かを傷つけた、つまりは自分が加害する側だったという痛みを抱きしめる。

社会のなかで関わりあって生きていく以上、人は誰かを傷つけてしまうし、誰かに傷つけられるし、誰かを傷つけたことで自分が傷ついてしまう。それは仕方がないとしても、他人との関係の構築のなかで自分は〈わたしを傷つけないか〉〈わたしに無害か〉という側面ばかり見ていないか、と我が身を振り返った。無意識のうちに、もしくは無意識だからこそ、自分だって誰かへの加害に加担する可能性はあるのだ。そこに無自覚であることは、決して、「仕方ない」ことではないのだ。

「わたしに無害なひと」
チェ・ウニョン 著　古川綾子 訳
亜紀書房　1,600円

あの時代をけん引した一人の女性の日記。

「エレンの日記」
エレン・フライス 著　林 央子 訳
アダチプレス　2,400円

アートやファッション系の女性編集者の日記というと、美意識が高くて、あちこち飛び回って、錚々たる面々と交流して……という内容のイメージ。本書もそれはそうなのだけれども押しつけがましさがなく、それが美点だ。淡々とした筆致の行間から立ち上ってくるものを静かに受け取る、という読み方ができるのは、相手との距離によるものかもしれない。その点が興味深い読書体験となった。

エレン・フライスは1968年フランス生まれ。1992年から2000年代にかけて、アートやファッションを取り上げるインディペンデントな雑誌『Purple Prose』(のちに『Purple』と改名)を刊行、その後もジャーナリズム誌などを手掛けた人物。そんな彼女が、親交のあった編集者であり本書の訳者である林央子の企画により、『流行通信』に連載した2001年から'05年までの日記をまとめたのが本書。

特別ファッションに詳しい人間ではない私でも、彼女と同世代だからかページの間に漂う当時の空気感や人々の意識に「あ、分かる」という感触がある。そして、15年後の、現在の自分はどう感じるかを再確認もできた。人の日記を読む効能を知った一冊だった。

BOOK

本を読んで、会いたくなって。2

「カラスは飼えるか」松原 始さん

カラスと聞いて思い浮かべるのは？　ホラー映画で曇り空をバックに鳴いているカラスなんかは不気味な演出のもはや定番だ。動物行動学が専門の松原始さんは、カラスに魅せられて、長年、生態を研究してきた。ウェブ連載をまとめた本書は、鳥類を主とした多岐にわたる生き物たちについてのエピソードを紹介しているが、やはり最後にはカラスの話に落ち着くのもむべなるかな、なのである。

ワシや鷹、フクロウに渡り鳥、今や絶滅してしまったドードーなど。さまざまな鳥にまつわる軽妙な語りを読むうちに、生き物と人間、それを取り巻く環境といったことを、自然と考えさせられる。が、カラスについてはとにかく、おもしろエピソードが満載なのだ。

「カラスのイメージが変わるとよいな、と」

まつばら・はじめ●1969年、奈良県生まれ。京都大学理学部卒業、同大学院理学研究科博士課程修了。東京大学総合研究博物館特任准教授。研究テーマは、カラスの行動と進化。著書に『カラスの教科書』ほかがある。

撮影・黒川ひろみ

たとえば、そのけんかっぱやさ。

「山間に調査に出かけて、鳴き声を車上からスピーカーで流してカラスを呼び寄せたんです。鳴き声で近くに来ているのがわかったのに姿が見えない。おかしいと思っていたら、道の向こうでいきなりボンッていう音が3回くらい聞こえて。『うん？』ってのぞいてみたら、カラスが1羽、カーブミラーに飛び蹴りをくらわせてました」

縄張り意識の強いカラスが鏡に映った己の姿を別の個体と思い攻撃していたというわけだが、想像するだにおかしみのある光景だ。

そして、公園などで何十羽と群れているカラス。なんとなく怖いイメージがあるけれど……。

「公園なんかで何十羽もわちゃーっていたら、たいてい若者ですね。暇に飽かした高校生がコンビニ前でたむろしているみたいなもの。その中でナンパしてペア作ったりしますから。この間は、オスがメスに『はい、あげるっ』てエサをさしだしたら、『いらない！』とそっぽむかれてました。『そんなこと言わずにほらほら』ってがんばってるのに、相手にされてなくて」

公園でカラスを眺めていると、いろいろな顔を見せてくれるから面白い、と松原さん。

ヘタレで甘えん坊……。意外な、カラスの素顔。

タイトルにもなっている「カラスは飼えるか」に対する答えは、野鳥を捕獲して飼ってはいけない、という理由でノーなのだという。けれど、事情によりカラスを飼っていた人から聞いたというこんな話も。ひなから育てると人慣れするが、それがかなりな甘えん坊っぷり。お客が来るとつんつんしてかっこつけるくせに、帰ったとたん「頭かいて〜」とデレデレ甘えてくるのだとか。いたずらして叱られ、ベランダに閉め出されたカラスが、「ごめんなさいごめんなさい入れてください怖いよう」状態だったという、本書のエピソードもまた秀逸だ。

鳥たちの含蓄ある話を読み進めると合間に語られる、おちゃめなカラスの姿。いつしか、思わず「かわいい……」とつぶやいている自分がいるかも。それこそ、松原さんの思うツボ。ページを繰りながら、どうか、楽しく笑ってしっかりツボにはまってください。

鷹の速さやフクロウの平たい顔の秘密など、身近な鳥の秘密に迫りつつ、カラスの面白さを余すところなく伝える。
新潮社　1,400円

話題の本、気になる本。

無数のヨーコたちと「わたし」の声が聞こえる。

文・田尻久子｜たじり・ひさこ●熊本にある書店兼カフェ『橙書店 オレンジ』店主。文芸誌『アルテリ』主宰。著書に『橙書店にて』（晶文社）。

詩人・伊藤比呂美さんのそのときどきの人生のいきさつを知っている、という読者も多いだろう。なぜなら、本に書いてあるからだ。

男と暮らすカリフォルニアと両親の暮らす熊本を行き来し、子を育て、父母を見送り、夫も看取った。しかし、はたしてそう言ってしまってよいのだろうか。

本作では、「わたし」は日本の大学で先生になっており、今日は熊本、明日は早稲田と、相変わらず行ったり来たりしている。大学では、学生からひどいコメントを書かれて悲しんだり、成績を点けるのが苦痛だったりして、なげく。わたしはアメリカに帰りたい。そして荒野を歩きたい。

あらの、と読みたい。

でも、帰れないのだ。犬のように親しげな、疑わしげな表情で彼女を見る学生たちがいるから。

熊本では犬とともに歩く。森へ行き、川べりに行き、鳥に会い、古老に会い、植物を愛で、やはり道行きを繰り返す。古老との交わりの場面が好きだ。たとえば、

川べりの桑の木が切られてしまったと悲しそうに言う古老に、うちの庭の桑の実をお取りくださいと誘うと、古老が言う。

おまねきにあずかろうかな。

その日本語の雅さに、「わたし」は心うたれて動けなくなる。

私たちはアスファルトの上を歩き、多くはコンクリートの中に住み、空中に住んでいる人すらいる。それでも、かすかに残った動物の本能が土や植物を欲する。コロナ禍においては、渇望していると言ってもいいかもしれない。私はこの本を、喉の渇きを癒やすかのように読んだ。コヨーテのハウルする乾いたカリフォルニアの荒野も、むせかえるように湿度の高い熊本の河原も、そこに存在する生命たちも、のんでのんで飲みまくった。そして、たまらず、本文に登場する立田山に行った。

私は熊本に住んでいるので、いくつかの知っている場所が本に出てくる。立田山だけでなく、河原も歩き、燕のねぐらいりも見たことがある。書いてあるとおりに燕は落ちてくる。でも、違うのだ。彼女のことばで語られるとそこは異界となる。それなのに、とても親しく、懐かしい場所になる。だから、その場所を知っている、ということに意味はなくなる。同じように、読者は「わたし」のことを伊藤さんだと思って読むだろう。でも、読みながら、そうだろうか？という疑問が頭をもたげる。「わたし」の背後から、さまざまな声が聞こえてくるからだ。

「わたし」のまわりには、ヨーコさんがたくさん現われる。ヨーコさんは、「ひつじ」だったり、「かがやき」だったり、「はるかな」だったりする。彼女たちには名前と同じように、それぞれの苦悩があり、その語りは、無数の「ヨーコ」たちの存在を確かにする。女たちが受けてきた理不尽な扱いを露わにし、声そのものになっていく。

本文をぜひ音読してみてほしい。自分は朗読が上手いのではないかと錯覚するほど、心地がよい。ことばが声をもつからだとおもう。

伊藤さんの話を聞くつもりが、気がつけば、いくつもの声に耳をそばだてている。

「道行きや」
伊藤比呂美
新潮社　1,800円

おすすめの本

「炎上CMでよみとくジェンダー論」
瀬地山 角

東京大学駒場キャンパス随一の〝人気すぎて講義が取れない〟ジェンダー論教授が、近年「炎上」したCMを分析。〈ごはんを作るのはお母さんだけ？〉〈女子力という呪い〉など、各社の失敗例または成功例を具体的に提示、対比しながら、ユーモアをふんだんに交えて説く。巻末付録の「広告の炎上史」も読みごたえがあり、貴重。

光文社新書　820円

「生きる はたらく つくる」
皆川 明

叙事詩のようなオリジナルのテキスタイルで人気の高い「ミナ ペルホネン」。そのデザイナーである著者が語り下ろした、服作り・会社作りの物語。泥だんご作りに夢中だった子ども時代、初めてのパリでの思い出から、長年支えてくれているスタッフとの関わりまで、さまざまな人との出会いや出来事が織り物のように綴られる。

つるとはな　1,400円

クロワッサン カルチャー クラブ
Croissant Culture Club

名だたる浮世絵師が描いた和食の原点を食す庶民の姿にスポットを当てた美味しい展覧会のほか、世界遺産のポルトガル・シントラを舞台にした映像美と人生模様を楽しむ映画を紹介!

EXHIBITION

おいしい浮世絵展

〜北斎 広重 国芳たちが描いた江戸の味わい〜

森アーツセンターギャラリー 〜9月13日(日)

"江戸前"の粋を心ゆくまで召し上がれ。

文・知井恵理

歌川国芳《春の虹蜺(こうげい)》

うなぎは、路上での焼き売りや屋台を皮切りに一般的になった江戸庶民の食べ物のひとつ。これは、女性がうなぎを食べようとした際に虹が現れた一瞬を切り取った団扇絵。個人蔵、通期

歌川国芳《名酒揃 志ら玉》

当時の銘酒「志ら玉」にかけて、夏の風物詩の「白玉」が描かれている。四隅や下部の丸い切り込みは、これがそもそも団扇のための絵として描かれた証し。江戸ガラス館蔵、通期

寿司に天ぷら、うなぎに蕎麦。眺めるほどにおなかがすいてきそうな、見た目に"おいしい"浮世絵がずらりと並ぶ本展。

「絵師や流派、美人画や大首絵といったジャンルなど既存の切り口ではなく、"食べ物"を焦点として浮世絵を切り取るというのは、私たちにとっても新たな試みでした。その結果、食を通して江戸の人々の生活がつぶさに見えてきた。"食べ物画"は、いわば江戸時代の風俗ルポといえるかもしれません」と語るのは、本展を監修した一般財団法人北斎館の館長、安村敏信さん。

葛飾北斎や喜多川歌麿、歌川国芳らの作品のなかでも食材や食べるシーンが描かれた浮世絵だけを集め、江戸時代における季節と食との関わり、流行食、名店、旅における名物といった4つの章に分けて展示。そこには、夏のうなぎ、秋の十五夜とお団子など、今も受け継がれる風習や料理も数多く見られ、これが200年以上前に描かれた風景ということを忘れそうなほど親近感が湧く。

「屋台が登場したのも、蕎麦を細く切って食べるようになったのも江戸時代から。屋台の天ぷらやうなぎは一個一串単位で食べられ、庶民にも手が届く人気の味だったこともあり、これらを食べる美人画や蕎麦を食す町人の姿などが描かれたのでしょう

アプリ蟻地獄 山口恵以子

イラストレーション・勝田 文

豆腐を飛び越えていく!?

ちゃぶ台の上に立つ少女をめがけ、突然、横合いから巨大な豆腐が急進してくる。あわてて画面をタップすると、間一髪、少女はジャンプし、見事豆腐の上に着地する。

果たして少女は襲いかかる豆腐の攻撃を、何丁まで回避することが出来るか……を競うゲームアプリ。

私は最初、四丁目の豆腐に激突して終了したが、担当編集者は百四丁まで行ったそうで「慣れれば簡単ですよ」と事もなげにうそぶいた。

なるほど。確かに回を重ねてリズムが掴めてくると、激突を避けて豆腐の数を稼げるようになる。

ゲームの途中でジェット噴射のボーナスが出てきたら、一気に豆腐を二十丁ほど飛び越えることが出来る。デカい金属の鍋蓋と木蓋が現われることもある。この二つは盾のようにガードに使えて、一回だけ、豆腐とぶつかった時に守ってくれる。

その他にも、豆腐の数が重なるにつれ、新しいアイテムが登場して飽きさせない。

タップして豆腐を飛び越えながら、ふと以前紹介した「DaiPyooon」を

柳家三三

噺家にとっての"ネタおろし"を解説。

7月中旬、ひさしぶりに"ネタおろし"をしました。ネタおろしとは、今まで演じたことのない落語の演目を覚えて初めてお客さまの前でおしゃべりする、つまり初演です。現在高座にかけている噺はどれも必ずこ

イラストレーション・勝田 文

のネタおろしという洗礼を受けて、自分の持ちネタとなっています。
　二ツ目の頃はやたらめったらにネタおろしをしていた時期があります。先輩がたからも「若いうちにどんどん覚えたほうがいい」とアドバイスをいただくことも多かったので、最低でも月に一席、多いときは三席も四席も、年間で三十席くらいネタおろしなんてこともありました。そのかわりじっくり練り上げる時間がありませんから乱暴な出来の噺も多く、一度演じてそれっきり、お蔵入りになってしまったものもずいぶんありまして。
　近年は年齢的に記憶力が落ちたし、手がけたことのない噺も少なくなりましたし、覚えたものをよりよく完成度を高めたい、などの理由からネタおろしは年に数席だけです。ま、いちばん大きいのは記憶力の低下、でも長年の経験のたまもので〝忘れたときの対応力〟はスキルアップしています。今回は「祇園会」というネタを初演しました。この噺は途中で江戸ッ子が祭囃子の笛や太鼓の音色を口でスピーディーかつリズミカルにまくし立てる部分があり、ここは一語一句正確に言い立てなくてはなりません。ところが当日の私は緊張であちこち忘れたり間違えたり……。けれどお客さまにはそんなことは感じさせず、何事もなかったかのように演じ続けて楽しい落語日和をご提供。内心自分のずうずうしさにあきれてましたよ。

やなぎや・さんざ●落語家。公演情報等は下記にて。http://www.yanagiya-sanza.com

絵に描いた牡丹餅に触りたい

東芋

生活の中にあるということ。

　日本の家屋は絵を壁に掛けて楽しむ造りになっていない。だから、平均的な稼ぎ以下の多くの日本在住の人が、絵を買うということはほとんどない。絵を飾るために家を改装したり、絵のためだけに新築したり、絵を買うことはお金持ちだけに許された特権、という印象がある。日本に住んで絵を描いている私にとって、とても悲しいことだ。でも、私の母は若い頃から絵を買っていた。両親の稼ぎは平均に満たず、賃貸住宅で3人の子供を育てながら。全く美術に関心のなかった父が、それを許していたこともすごいことだ。
　随分前、海外でのグループ展に参加した時、ある美術関係者が他の作家の出自を私に説明してくれながら、「貧乏人が美術家やっているなんて、日本だけだよ」と言ったことがある。それが当時、真実だったかどうかは定かではないけれど、実際、同世代の美術家でそれなりの活動を続けている人も、親のサポートを受けられる環境にある人は多い。美術家は昔からお金持ちに支えられてきたことは事実だけれど、もっといろんな人が生活の中で美術を楽しむことをできるようにすることが、日本の文化度を押し上げる対策に必ずなると思う。
　私が貧乏生活をしながらも、美術家として続けて来られたのは、幼い頃、母がありったけのお金をかき集めてでも絵を購入し、生活を豊かにしていた姿を見ていたことが大きい。自分の生活に見合わないほど高額なお金を使ってでも手に入れた絵が、生活の中で日々生み出す価値を体感しているから、自分にとっての価値を見定めることができるようになった。そして、私も母と同じように、余裕が十分にない状況でも絵を買いたいと思っている。人生に何度、絵を買うという大きなイベントを経験できるかわからないけれど、買いたいという思いを持って絵を見ると、美術鑑賞がまた違った刺激を与えてくれる。「お金がなくても絵を買いたい」という気持ちを持つこと、そのことだけで、美術作品が自身の生活に寄り添ってくれて、とても豊かになれる。

たばいも●現代美術家。近況等については、https://www.facebook.com/imostudio.imo/

歌川広重《江戸高名會亭盡（えどこうめいかいていづくし） 両国柳橋 河内屋》

江戸で有名な料理屋30店を取り上げたシリーズ絵のひとつ。河内屋は、文人が客の面前で書いた書画を眺めながらの酒宴が盛んに催されていた。味の素食の文化センター蔵、通期

葛飾北斎《『北斎漫画』十編》

北斎が「気の向くまま漫然と描いた」といわれる絵手本。ユニークな食べ方等を綴ったなかには「無芸大食」とあり、蕎麦を何皿も食べる人が描かれている。浦上満氏蔵、通期

森アーツセンターギャラリー（東京都港区六本木6・10・1 六本木ヒルズ森タワー52F） ☎03・5777・8600 ㊫10時〜20時（8月28日は17時閉館） 8月14日休館　料金・一般1,800円※日時指定予約制を導入。詳細はoishii-ukiyoe.jpへ。

ね。こうして見ると、現代の定番の和食は、江戸末期に成立した料理が多いことがうかがえます」
　会場内には、屋台の成り立ちや当時の屋台の復元模型も展示されていて、威勢のいい棒手振りの声が聞こえてきそうだ。また、季節感のある食事とともに風情のある暮らしが描かれた団扇絵も見どころのひとつ。「本来は日用品として使い捨てられていたものが、団扇として製品化されなかったことで現代まで残された。そういう意味で貴重だといえます」
　見ているだけで元気が出る、江戸の名絵師が手がけた現代にも通じる食生活は、実に豊かで活気にあふれている。ぜひ、じっくりと味わいたい。

思い出した。火の玉を避けながら崖を飛び移るゲームだ。私は93回までクリアして、嬉しさのあまりアプリを保存している。
　おっと、そんなことを考えていたら、少女は豆腐に激突！　高層ビルのように積み上がった豆腐の天辺から、カラフルなパラシュートをひろげてゆっくりと降りてゆく……。
　その脳天気な絵面には「豆腐の角に頭ぶつけて死んじまえ」という言葉がピッタリかも知れない。

「豆腐少女」。左右から襲ってくる豆腐をタップして飛び乗り、見事着地することでスコアアップを狙うゲームアプリ。無料。

やまぐち・えいこ●作家。近刊は母と過ごした最後の日々を綴る『いつでも母と』（小学館）。

暮らしのPlaylist
高橋芳朗

お題
加川良
『教訓1』

現代社会に響く1971年の2曲の反戦歌。

8月15日。75回目の終戦記念日を迎えるにあたって、今年は1971年につくられたふたつの反戦歌に思いをめぐらせています。

ひとつは伝説のソウル歌手、マーヴィン・ゲイの「What's Going On」。これは6月からNetflixで配信が始まったスパイク・リー監督の映画『ザ・ファイブ・ブラッズ』の挿入歌。大貫妙子さんや稲垣潤一さんなど、日本のシティポップにも絶大な影響を及ぼしたスタイリッシュなサウンドが魅力の名曲ですが、歌詞はベトナム戦争から帰還したマーヴィンの実弟の体験に基づくシリアスな内容。そのメッセージをむき出しのかたちで改めて現代社会に突きつけてきたスパイク・リーの演出は、すっかりスタンダード化した曲に新たな意味を上乗せしてくる凄みがありました。「戦争は答えじゃない／ただ愛だけが憎しみを克服できる」。このパンチライン、いまこそ心に留めておきたい一節です。

もうひとつは2017年に他界したフォーク歌手、加川良さんの「教訓1」。こちらは4月14日、女優の杏さんがSNSで公開したギター弾き語り動画により再び注目を集めることになりました。歌詞を一部改変したハンバートハンバートのカバー版（2018年）を子供の傍らで切々と歌う彼女の姿、覚えている方も多いと思います。「死んで神様と言われるよりも／生きてバカだと言われましょうヨネ」。加川さん言うところの「命の歌」を、コロナ禍の世に普遍的なメッセージとして届けた杏さんの心意気。震えがくるほどの見事な選曲でした。

たかはし・よしあき●音楽ジャーナリスト。現在『アフター6ジャンクション』（TBSラジオ）等に出演中。近著『生活が踊る歌』（駒草出版）。

この夏に聴きたい日米の2作品。

上・マーヴィン・ゲイ「What's Going On」は1971年1月にシングルとして発表。下・加川良「教訓1」は、1971年7月にシングル発表。同年発売のアルバム『教訓』に収録された。

銀幕女優 レトロスペクティブ
山内マリコ

『月曜日のユカ』1964年公開。日活作品。DVDあり（販売元・日活）

加賀まりこが“女”であることの空虚さを体現する傑作!

モダニストと称される監督・中平康が、東京オリンピックが開催された1964年（昭和39年）に撮った『月曜日のユカ』。おしゃれムービーの代名詞的存在として語り継がれていますが、たしかにこれを超えるスタイリッシュな映画はこの世にない！ 2020年に観てもそのかっこよさに度肝を抜かれる傑作です。

横浜のナイトクラブで働く18歳のユカ（加賀まりこ）は誰とでも寝ると評判だが、キスだけは愛人であるパパ（加藤武）にもさせない。ある日ユカは、家族サービスに励むパパを街で見かける。娘にお人形をねだられているパパの幸せそうな顔を見たユカは嫉妬にかられ、ボーイフレンドの修（中尾彬）にパパの家の前で抱いてと誘うが……。

ユカがどんどん服を脱いでいくオープニングタイトルからして最高にクールですが、それ以上に目をみはるのが、男という生き物に最適化したユカのキャラクター。「愛するっていうことは尽くすっていうこと。尽くすってのは男を喜ばせることさ。男を喜ばせるのは女の最大の生きがいなんだよ」という米兵の“オンリー”だった母（北林谷栄）の教えに従い、パパを喜ばせたいと本気で苦悩するユカ。男にとって理想的な“カワイイ女”を地で行くユカのピュアさは完全に狂気の域ですが、実はこれ、横浜で語り継がれた実話を元にしているそう。そしてアフリカへの憧憬を口にするユカには、オードリー・ヘップバーンが『ティファニーで朝食を』で演じたホリー・ゴライトリーと同じ匂いが。精巧な人形のようなルックスと、地に足の着かないふわふわした妖精っぽさ。ユカを演じる加賀まりこが時折り見せる空虚な表情は、男のために存在する“女”という役割を生きることの救いのなさをヒリヒリと物語ります。

本作は無意味にスタイリッシュなのではない。とびきりポップに軽薄に描いているからこそ、女という生き物の危うさが浮かび上がるのです。完璧なキャスティングが実現したことで、映画は伝説となりました。

やまうち・まりこ●作家。新刊『The Young Women's Handbook〜女の子、どう生きる?〜』（光文社）が発売中。

きょろきょろ MUSEUM
金井真紀

「喜劇王」の遺品から才能と色気を想像する。

わたしは小学生の頃、強すぎる横綱千代の富士が嫌いだった。表情や仕草がかっこよくて、不動の人気なのも癪だった。いつも相手力士を応援して、でも大概は千代の富士が勝つのがまた憎らしい。しかし高校生になると、あろうことかその千代の富士に恋い焦がれることになる。35歳で引退する千代の富士は、その2年ほど前から全盛期とは明らかに違う様子だった。第一人者のプレッシャーを背負い、衰えゆく体と闘い、それでも誇りを失わず……。「色気があるってこういうことか」と高校生のわたしは悟ったのだった。

さて今回は、エノケンこと榎本健一の没後50年の企画展示を見た。そのキャリアは大正時代に始まり、浅草で一世を風靡し、戦後も舞台に映画にと跳ねまわった「日本の喜劇王」。同時代の落語家・柳家金語楼は「エノさんは、芸が服を着ている人。東京の生んだ芸のカタマリ」と評した。代表作とされる『最後の伝令』（初演は昭和6年！）の脚本を読むと

『榎本健一没後50年記念 エノケン』国立演芸場（東京都千代田区隼町4·1）1F・演芸資料展示室にて11月23日まで開催中。遺族から寄贈された舞台、映画等の資料を中心に戦前、戦中、戦後と昭和を駆け抜けた喜劇王の足跡を伝える。☎03·3265·7411 10時〜17時 国立演芸場公演日に合わせて休室 無料

MOVIE

『ポルトガル、夏の終わり』

監督、脚本:アイラ・サックス　出演:イザベル・ユペール、ブレンダン・グリーソン、マリサ・トメイほか　8月14日より東京・Bunkamura ル・シネマ、新宿武蔵野館ほか順次公開。

右・ニューヨークへの移住を口にする頼りない息子に母は最後の望みを施す。左・フランキーの願いで世界遺産の町シントラに家族や友人が呼び寄せられる。

この世のエデンで起きた切なくも美しい家族劇。

文・山縣みどり

大女優フランキーは、ポルトガルの避暑地シントラに愛する人々を招いて、晩夏の休暇を過ごすことにする。集まったのは、元夫と息子ポール、夫ジミーと義理の娘一家、そして年下の親友アイリーン。楽しいはずの一日が図らずも、人生のターニングポイントの様相を呈し……。

フランキーは死期を悟っていて、休暇は愛する人たちの今後を整える口実だ。特に気がかりなのは、恋愛下手な息子ポール。信頼するアイリーンと結婚させたいのに、彼女は旅に恋人を同伴!? すべては思いどおりに進むと信じるフランキーの思惑をよそに、避暑地に集まった人々が抱える悩みがそれぞれ噴出し始める。ジミーは妻の死を前に崩壊寸前だし、アイリーンは恋人との関係で決断を迫られる。義理の娘は離婚を決意し、両親の不仲を敏感に感じるその娘は傷心を抱えてビーチに向かう。

わずか12時間足らずの物語だが、登場人物それぞれの人生模様と複雑な心境を巧みに組み合わせた脚本がお見事。本作は、アイラ・サックス監督がイザベル・ユペールのために書き下ろしたもの。ゲイ夫婦の愛をユーモラスに描いた映画『人生は小説よりも奇なり』を気に入ったユペールが監督に感想メールを送ったことで友情が開花し、彼女ともシンクロするフランキーをめぐる切なくも美しい家族ドラマが作られたのだ。監督は、地中海を舞台にした物語を撮るにあたってエリック・ロメールの作品を研究。役者の自然な演技を引き出すカメラの長回しや印象的なロングショットにその成果が見える。もちろん監督の個性である小粋なセリフの応酬は本作でも生きた。マリサ・トメイ演じる親友とフランキーの心を割った会話をはじめ、比喩を含んだ知的なセリフが心に沁みてくる。そして、もう一人の登場人物が世界遺産の町シントラだ。美しい風景が人々を欺瞞から解き放ち、未来への希望を感じさせる。詩人のバイロン卿が〝この世のエデン〟と呼んだシントラに魅了されること確実だ。

フランキーの義理の孫マヤは、両親の離婚危機のなか、海辺でひとときの恋に落ちる。

友人のアイリーンはフランキーの余命を知り、衝撃を受ける。

「活字でこれだけ笑えるんだから、実際の舞台はどれほどおもしろかっただろう」と思わずにはいられない。

さほど広くない展示室の一角に義足が飾られていてハッとする。エノケンは58歳の時、病気のために右足を大腿部から切断した。しかしその後も65歳で世を去る直前まで義足をつけて舞台に立った。きっとおかしみより凄みが出ちゃったと思う。お客さんは以前のように気楽に見られなかったかもしれない。だけど晩年の舞台には「色気」があったんじゃないかなぁと勝手に想像している。

かない・まき●文筆家、イラストレーター。最新刊『虫ぎらいはなおるかな?』(理論社)が発売中。

AM SHIMAOMAHO'S マイリトルラジオ… FM

手軽でポップな色目のラジオを探す日々。

先日、家電量販店へ冷蔵庫を見に行ったついでにラジオコーナーへ寄ってみた。随分前から寝室に時計付きラジオチューナーを探しているのだ。

『今日はいいのが見つけられるといいなー』

心弾ませながら覗いてみたが、数ヶ月前に見た品揃えとあまり変わらず。黒か白のボディでいかにもシニア向けの大きな表示が出るものか、機能重視の高価なものかの二択。

わたしが求めている手軽でポップなビジュアルのものはどこを探してもない。明日の朝もスマホの目覚ましで起きるのか……と、肩を落とし帰宅。

赤いボディーに青黄緑と色違いのスイッチが付いているラジカセ、いかにも女の子が好きそうなパステルカラーのウォークマン、昔は雑誌の広告を見るだけでワクワクするような家電がたくさんあったのになあ。機能が伴っていないのも結構あったけれど……それはそれで愛嬌があったりして。カセットテープだけでも色とりどりで買うのに迷った。わたしのお気に入りはピンクのスケルトン。それに光GENJIの曲をダビングしていたっけ。

持っているだけで楽しくなるような可愛らしいラジオチューナーがあったら、ラジオももっと浸透するような気がするけど…! 種類の乏しさがラジオの楽しさを伝えられない一因に感じてしまった帰り道だった。

タイマー再生付きの時計ラジオ、良いのがあったらどなたか教えてください!

しまお・まほ●エッセイスト、漫画家。1997年『女子高生ゴリコ』でデビュー。新刊は『スーベニア』(文藝春秋)。

神田伯山さん

講談師

「神田伯山」の襲名・真打ち昇進は、今年2月の社会ニュースだった。規格外のスターが語る、いまの思い。

文・三浦天紗子　高座写真・橘 蓮二

自分の若い頃を振り返ると、相当クレイジーだったなと思うことがあるんです。

「神田松之丞」時代からケタ違いの人気ぶり。この2月には、披露興行の様子や楽屋風景なども盛り込んだユーチューブチャンネル「神田伯山ティービィー」を開設した。

「カミさんの発案で、コロナ自粛が始まる前から準備は進めていたんです。尺があるテレビやラジオと違って、時間無制限。編集して自分たちがいちばんいいと思う内容と量で出せるし、私に一極集中せず、他の講談師や落語家などステキな演者をたくさん紹介できた。いまチャンネル登録者数が約14万人ですが、これは伝統芸能なんかに興味がなかった人も見てくれたからの数字。講談を広める上でいいジャンルのメディアを持てたなと思いました」

伯山さんの講談を一度でも目にすれば、たとえ画面越しでもその気迫は伝わってくる。何より、色気がすごい。

「『あなた、色気がないねえ』も『あるねえ』もどっちも言われますけどね。ある人が言ってて面白いなと思ったのが『自分の得意なことだけじゃなくて、苦手なことを一生懸命やる。その蓄積が、芸としては色気になるんじゃないか』。そのときはピンと来なかったんですが、確かに、いつも何かに挑戦していて、カッコ悪さもさらけ出して、うまくいかないなあともがいて……色気かどうかはわからないけれど、〝魅力〟にはなるのかなあ」

寄席芸人って一生芸をやっているんで、腰掛けではない。

NHK『ファミリーヒストリー』という番組でも放映されたが、4代前の高祖父は、名をなした柔術家。「パラグアイに日本人の入植者なんてほとんどいなかった時代に、未踏の地に入っていくというのが、自分の祖先だというのを抜きにしても面白いなと」

その無類のバイタリティにおいて、ご先祖と伯山さん自身とは、何かへその緒が結ばれている気もする。

「どっちも頭はおかしい(笑)。思うに、流行ってもいなかった講談界に入門するって、自分の若い頃を振り返ったときに相当クレイジーだったなと思うことがあるんです。ちょっと似てると思いました」

「よく言えば突破力、悪く言えば無鉄砲」と、伯山さんは笑う。

「たとえば僕が、将来は講釈場を作りたいとか、2つある講談の団体を統一したいとか、夢みたいなことを言ったとしても、『この人を応援していればそれが叶うかも』と思ってもらえるって大事ですよね。信頼でお客様とつながっている。寄席芸人って一生芸をやっているんで、腰掛けではないので。飽きてもまた30年後くらいに来てほしいです(笑)」

かんだ・はくざん●1983年、東京都生まれ。2007年に三代目神田松鯉に入門。「神田伯山ティービィー」は、第57回ギャラクシー賞テレビ部門フロンティア賞を受賞。

衿合わせと衣紋の抜き加減が重要。首が美しく見える位置を探します。

佐々木美智代さん

ヘア&メイク特攻隊主宰

ささき・みちよ●1988年にヘア&メイク、スタイリスト、着付け師の派遣会社「ヘア&メイク特攻隊」を設立する。会社の名前はどんなときでもすぐに駆け付け、ベストな仕事をする意味を込めて名付けた。テレビ等を中心に活動をしている。

ところどころが白く抜けた絽の小紋。「蛍ぼかし」と呼ばれ、まるで蛍がボォーと光を放ちながら飛んでいるように見える。

「何年か前ですが、ふらりと立ち寄った呉服店で購入した着物です。白鼠（しろねず）の地色が気に入ってしまい……」

上品で、普段使いにも、あらたまった感じにも装える応用範囲の広い着物だ。

「無地感覚で着られるところがいいんです。帯の取り合わせひとつで、かわいらしくも、大人っぽくもでき、重宝しています。今日は、黒地の紗の名古屋帯と黒の半衿できりっとした印象になるようにコーディネイト。小粋さを表現しました」

ヘア&メイクを学び、その一環で着付け師の資格を持つ佐々木美智代さん。着付けの仕事を通し、いろいろなタイプの着物と触れ合ってきた。

「着物は10代のころから好きで、夏には浴衣を楽しむなどしていました。着付けの勉強をし、着る機会が増えてきたのが30代前半。自分の着物が欲しくなり、呉服屋さんに行ったのですが、すすめられるのは伝統的な柄の着物ばかり。私らしくないな～、違うかも、と感じることもありましたが、ではどんな着物が自分らしいのか？が今ひとつわからなかったんです」

そんなとき、友人に誘われて『銀花仙（ぎんがせん）』の展示会に出向いた。そこでの出合いが着物との関わりを変えることになる。

「心を奪われた、の一言です。着物なんだけれど着物ではない。一枚の絵画のようでした」

出合ってしまったのは〝月下美人〟をモチーフにした着物と帯の一揃い（右下がその帯）。

「『銀花仙』の着物は柄と帯が同柄で、続いているように見えるのが特徴なんです。たった一夜だけ咲くという〝月下美人〟の、はかなくて神々しい美しさ……。この着物をずっと眺めていたい、そう思ったら矢も盾もたまらず。少々値が張りましたが、欲しい気持ちが勝ちました（笑）」

その後も『銀花仙』の着物をコレクションしている佐々木さん。

「見ているだけで心が落ち着く。異世界に連れて行ってくれる着物です」

〝月下美人〟の着物と出合い、自分のカラーを出した着こなしをしたい。そのためのポイントとはなんだろう？と思うように。

「もともと紬系よりは染めの、絹のしっとりとした感触が好きだったので、着物は染めを中心にしよう。そして、色は黒、グレー、白のモノトーンをベースに。中でも白が好きなので、白が映えるコーディネイトをあれこれ考えました。白の魅力ですか？　淡い白、きっぱりした白、優しい白……、微妙に異なる色が織りなすハーモニーかも」

まるで〝月下美人〟が浮き上がるような袋帯。「花の香りまでも感じられる。見ているだけで幸せです」

そこにモノトーンの帯を合わせて作る佐々木ワールドは、芯の通った女性の心意気が感じられるようだ。

「あと、衿の合わせと衣紋の抜き具合も大切。どちらも開け過ぎるとだらしなく、下品に感じてしまう。かといって衿をきっちりと合わせると、抜け感がなくて私らしさが失われてしまうし。首周りを美しく見せるために、数ミリ単位で衿の合わせや衣紋の抜き加減を調整します。微妙なことですが、全然違うんですよ。私は半衿を京都の『和装イング』の〈衿美（えりび）〉で仕立てています。今日の半衿もそう」

そして、胸元のラインをキレイに見せるために、さらしを巻いて補正をしている。

「ここがすっきりしないと、胸が帯に乗っかっているように見えて、ぼってりとした印象になってしまう。着物って見えない部分が大切。たとえば長襦袢は上質の絹で体に沿うものにすると、足さばきがスムーズに行える。着物を美しく装うと心も潤いますよ」

衿元を黒の半衿で引き締め、
甘くなり過ぎないようにしました。

露草と流水を図案化した、紗の八寸名古屋帯。「全体の雰囲気に合うように〝銀座結び〟にしてみました」

撮影・青木和義　ヘア&メイク・伊荻ユミ（特攻隊）　着付け・新井きよ子（特攻隊）　文・大澤はつ江　撮影協力・白金アートグレイスクラブ

最新作は伏見の老舗蔵元と協働したとろみつき酒。健常者がうらやむような嚥下食を京の職人さんと開発します。

さまざまな原因で食べ物や飲み物がうまく飲み込めなくなる嚥下障害。脳卒中や神経疾患によるものだけでなく、加齢とともに誰もが当事者になりうる身近な障害だ。

荒金英樹さん 「京介食推進協議会」会長、外科医

あらがね・ひでき●1966年、神奈川県生まれ。京都府立医大卒業。現在は愛生会山科病院消化器外科部長。「若い頃はバックパッカー。異文化を歩く喜びと興奮はこの活動にも共通です」

江戸時代から続く京都・伏見の蔵元、北川本家が開発したとろみつき酒「斗瀞酒 雅香」（酒税法上、リキュール表示）。とろみの工夫で障害の有無に関わらず楽しめる。180㎖ 540円（オンラインショップ https://www.shop-tomio.com/index.html）

「将来、自分が嚥下障害になった時、今ある食事の選択肢で満足できるだろうか、と考えたことが活動のきっかけでした」

京都の外科医、荒金英樹さんは2010年に管理栄養士らと『京滋 摂食嚥下を考える会』を発足。以来、10年間で京料理や和菓子などの職人と協働して、京都の味を嚥下食で再現した商品の開発や普及を担う『京介食推進協議会』を立ち上げ、食べられない人の食の世界を大きく変えつつある。

「食べられない患者さんと外科医の関わりといえば、お腹に穴を開けて栄養を送る胃ろうを造ることでした。でも、食べることに人を励ます力があることはわかっていました。嚥下調整食を試してみると、あまり美味しくないし、選べないから楽しくもない。これじゃ私自身も安心して年をとれません」

同じ頃、京都で初のミシュランガイドが刊行され、ピンときた。

「ここに掲載されるような料理人が作ってくれたら、どんなに美味しい嚥下食ができるだろう、と」

とはいえ京都の老舗料亭といえば〝一見さんお断り〟文化の最深部。表から入るのは至難の業。

「で、彼らの多くが名を連ねる『日本料理アカデミー』というNPO法人の扉を叩きました。小学生にダシの味を伝える活動などもされていますから、障害を持つ人やシニアにもその力を、と。結果はOK。ここから道が開けました」

職人の世界は信用と人脈が命。アカデミーが協力しているならと、和菓子やお茶の老舗企業が次々手をあげてくれた。

「栄養士、歯科医、言語聴覚士など摂食・嚥下障害を支えるプロと、老舗の職人さんがチームを組んで商品開発に取り組みます。最大のテーマは飲み込みの工夫・安全性と、味のクオリティ、見た目の完成度をいかに両立させるか。全員が高いプロ意識と矜持の持ち主ですから意見の対立はしょっちゅうですが、時間をかけて試行錯誤を重ねる分、質の高いものが生まれます」

障害がある人の食事は医療・介護の領域、とどこかで思っていた和食職人から、「障害のために外食ができなかった妻が京料理を完食する様子に夫が喜びで号泣する姿を見て、自分の仕事の意味を再認識した」と告げられたことも。

現在までに京料理、和菓子、お茶などを開発。最新作は伏見の蔵元とコラボした「斗瀞酒（とろざけ） 雅香（みやこ）」。

「法律の問題があって商品化まで約2年。お酒好きが大喜びしてくれました。私の使命は人をつなぎ、選択肢を増やすこと。健常者がうらやむような嚥下食をたくさんの人と協力して作っていきます」

餅（餅粉）の味を生かしながら、口の中で溶けるような「合わせ餅」と、舌でつぶせる「やわらか羊羹」（共に美濃与食品）。㈬京介食推進協議会 https://www.kyokaishoku.com

嚥下障害の人向けのコース。味と香りが五感全体で感じられ、喉の奥にふっと消える。料金目安は同店の品書＋1500円程度。要事前相談。㈬京料理せんしょう https://www.sensyou.jp

 撮影、文・寺田和代

87歳の婦人科医師

Dr.野末の女性ホルモン講座

33

野末悦子さん 産婦人科医師

のずえ・えつこ●横浜市立大学医学部卒業。川崎協同病院副院長、コスモス女性クリニック院長、久地診療所初代所長、介護老人保健施設「樹の丘」施設長などを歴任。

Q 女性医療を試してみたい。読んで理解できるエビデンスはありますか。

50歳です。まだ閉経していませんが、量がかなり少なくなっています。とくに体調は悪くないのですが、この夏、髪の毛がびっしょりになるくらい汗をかくようになりました。こんなことは初めてです。ホルモン補充療法（HRT）を受けてみたいのですが、本当にこの症状がなくなるのか。HRTの効果はどの程度のものか、私が読んでもわかるエビデンス（証拠・根拠）があれば教えてください。（K・Yさん　50歳　公務員）

A 受けた場合だけでなく、受けなかった場合どうなのかも知りましょう。

きちんとエビデンスを求めるK・Yさんの姿勢、いいですね。

今は自宅にいながら海外の論文でも検索できる時代、ご自分でもいろいろお調べになるといいと思います。ただ、ネットの情報は玉石混交。引用論文が明記されているかをチェックするようにしましょう。

その点、K・Yさんにお読みいただくのに、とてもいい資料があります。『HRT（ホルモン補充療法）を受ける？ 受けない？ 意思決定ガイド』です。読みすすめながら、知識を得られ、また考えがまとめられるように作られています。日本更年期と加齢のヘルスケア学会が認定した、エビデンスのしっかりしたガイドと言えます。

左の図表は、『意思決定ガイド』から引用させてもらいました。**HRTを受けた場合と、受けなかった場合とを、絶対リスクで比較したものです。たとえば乳がんの比較では、今ある論文では、5年以内では発生率は変わらないことがわかります。また、HRTをしなくても1年後症状が軽くなる人も半数以上います。**自分の場合どう考えるか。その判断材料のひとつにしてほしいと思います（HRTを受ける受けない、どちらにせよ、年に1回の乳がん検診は受けるようにしましょう）。

このガイドが有効だと私が考えるのは、**ご自身の判断の一助になるとともに、医師とのコミュニケーションの手助けにもなる点です。**医師の立場からしても、このようなガイドを読んできてくださると、相互理解が早くすすむのではと期待します。

※症状や治療法には個人差があります。必ず専門医にご相談ください。

HRTのエビデンス比較

	HRTを受けた場合	HRTを受けなかった場合	比較して言えること
更年期症状 のぼせ・ほてり	●1万人あたり7670人が、開始後すぐに楽になる	●1年後に1万人あたり5170人が楽になる	●HRTを受けても、1万人あたり2330人は、開始後すぐには楽にはならない ●HRTを受けなければ1年後に、1万人あたり4830人の症状は続いている
その他の更年期症状	●寝汗は改善される ●睡眠障害は改善される ●抑うつ気分・抑うつ症状は改善される ●尿もれは改善される ●性交痛・膣の乾燥や痒みは改善される ●関節痛は改善される ●皮膚コラーゲン量の保持・保水効果は増加する ●骨量は維持・増加する ●動脈硬化の進みは遅れる	●寝汗は続いている ●睡眠障害は続いている ●抑うつ気分・抑うつ症状は続いている ●尿もれは続いている ●性交痛・膣の乾燥や痒みは続いている ●関節痛は続いている ●皮膚コラーゲン量の保持・保水効果は低下する ●骨量は急激に減少する ●動脈硬化は進む	●HRTを受けると左記の症状は改善される（改善には個人差がある） ●HRTを受けないと左記の症状は続いている しかし、対症療法にて症状を楽にすることはできる
乳がん	1万人／年あたり30人程度で変わらない		5年以内であれば発生率は変わらない

活用する女性の立場で作られており、6つのステップを読みすすめながら意思決定できる。もっと情報を得たい場合のおすすめサイトなども紹介され、巻末には引用文献が明記されている。

出典：『HRT（ホルモン補充療法）を受ける？ 受けない？　意思決定ガイド』（江藤亜矢子、中山和弘ら作成）
右記からダウンロードも可能　http://menopause-aging.org/etou.htm

今あるエビデンスをどう判断するか、よく考えましょう。 Dr.野末

撮影・岩本慶三　イラストレーション・小迎裕美子　構成・越川典子

クロワッサン

1028号のお知らせ

8月25日(火)発売

予価580円(税込み)

大人の予防美容。

夏のダメージを取り返し、未来に備える。

ゆらぎがちな季節の変わり目、
〝スイッチ美容〟で乗り越えよう。

隠れトラブルも急増中!?
マスク時代の肌荒れケア法。

今こそ必要、見た目年齢が若返る、
せっけんで落とせるベースメイク。

未来の肌を見据えた選択。
スキンケアに〝投資〟する。

ワケあって、使い続けています。
美容通が選ぶ相棒コスメ・決定版。

心が満たされると、肌も髪も変わる。
香りコスメで上げる、キレイの底力。

炎症ケア、抗菌、定額サロン…。
注目美容で秋の肌対策を、早速。

こんなことまで、自宅でできる!
おうち美容で夏老けを徹底ケア。

第2特集

最新版・防災の知恵。

クロワッサンの電子雑誌サービス、
すきま時間にさっと読めて人気です!

- Apple Newsstandで定期購読できます(iPhone、iPadで読めます)。
- NTTドコモの雑誌読み放題サービス「dマガジン」でも読めます。
- amazon kindleストアなどの電子書店で最新号&バックナンバーが購入できます。
- 三省堂書店全店、TSUTAYA(一部対象外店あり)で『クロワッサン』を買うと電子版が無料で付いてきます。

「私たちは、世界の中のほんの、実にほんの一部しか呼吸していない」

——弘文法話 柳田由紀子著 宿無し弘文 より

文・中嶋朋子

私には、文章にまつわる師がいる。二十年以上も前になるが、雑誌の連載をしてみないか？ とのお誘いが掛かり、文章など、学校作文ぐらいしか書いたことのない私に、それこそ机を突き合わせ、マンツーマンで書くことを指南してくれた編集者・柳田由紀子さん。想いや、考えを言葉にする術を教えてくれた人だ。彼女との仕事は長く続き、連載も好評で、本を出版するまでに至った。彼女との二人三脚の日々から、文章を書くことに愛着を感じるようになり、文章を紡ぐ喜びと、格闘する情熱に目覚めさせてくれた。

後に出版社を辞め、勉強のために渡米した彼女。そんな彼女が、八年もの歳月を掛け、禅僧・乙川弘文について書き上げた本を、アメリカからの便りとばかりに送ってくれた。もう亡くなっている禅僧を追いかけるように、アメリカ、ヨーロッパ、日本と駆け巡り、縁のあった人々に話しを聞き考察した本。乙川弘文は、かのスティーブ・ジョブズが生涯の師と仰いだことで注目された禅僧で、奔放で型破り、されど多くの人々に愛された人物だ。前回、その弘文の言葉をここでもご紹介した。弘文が残した言葉は軽やかで、その魅力に惹かれたというのもあるが、私の文章の恩師が書き上げた本そのものに、驚くほど心を持っていかれてしまったからだ。

始めは、表紙もモノクロ写真で無骨だし、内容も堅そうだなぁと、読み出す気になれず遠巻きにしていた。しかし本を手にしたことで、そういえば初めて会った我が師柳田さんにも、取っつきにくい印象を持っていたっけ——と、筆者である彼女との出会いを思い出したのだ。男っぽくて、言葉に装飾のない自分に厳しそうな人。ところが話し出すと、ざっくばらんで小気味良く、軽やかな人柄。芯の強さが垣間見える真っ直ぐな瞳は、厳しさよりも誠実さの証。私は一も二もなく彼女を信頼したのだった。この本との出会いも、あの時の彼女との出会い方に似てる——そう思ったら、自ずと本に手が伸びていた。

書かれているのは、乙川弘文の、純粋すぎる求道者としての半生。〝あるがまま〟であることを望み、結果、常識も宗教をも擲つ一筋縄ではいかない道を往った弘文。筆者である柳田さんは、丹念に取材を重ね、その道を辿るうち、彼女自身図らずも深い探求の道へと進んでいく。いつも背中を追いかけていた人が、一人の人間を夢中になって追いかける。いつも答えを導き出してくれていた人が、自己への問いを露わにする。本を読み進めていく中、私自身にも、なんとも言えない想いが去来した。

彼女は、弘文の目を通して「禅とは、悟りとは何ぞ？」と問いかけながら、弘文個人に対しても「なぜあなたは、そんな生き方をしたの？」と、問いかけ続ける。文章を通し彼女と歩むうち、読み手である私も、彼女同様〝人間弘文〟と歩む道の上にいることに気づく。仏教、禅——いや、生きるということに丸裸で向かいあった、まさに〝真髄を問う道〟。清濁を厭わず、流れ、揺蕩い続けた弘文の心象風景に、いつしか私は、筆者柳田さんと手を携えて、自分の心のうちを深く見つめていた。

読書をしただけなのに…彼女とガッツリものづくりをしていた連載当時の、二人三脚のような感覚を呼び覚まされ、胸の深いところがキュッとなった。それは、高揚なのか、せつなさなのか。大人と呼ばれるようになって久しく、純粋に教えを乞うことのできる存在を、私は今一度、欲しているのかもしれない。

イラストレーション・Hamano Fumiko

なかじま・ともこ●女優。映画、舞台を中心に活動。現在、TBSラジオ『ラジオシアター～文学の扉』でラジオドラマを演じ、パーソナリティも務める。NHK『世界ふれあい街歩き』など、ナレーターとしても多数出演。10月、舞台『リチャード二世』に出演予定。

マガジンハウスの本

an・an 人気連載

林真理子 美女入門

累計150万部突破!

人生を味わい尽くす
マリコの輝かしき日々

単行本・文庫 同時発売!

Part18 単行本

美女ステイホーム

オシャレして恋して。努力を隠さない。

本体:1300円(税別) 978-4-8387-3106-0

林真理子
美女ステイホーム
bijo stay home mariko hayashi

直筆のマリコシール付き

マガジンハウス

Part15 文庫

美女は飽きない

ダンベル、断捨離で女力アップ!

本体600円(税別) 978-4-8387-7105-9

美女は飽きない
林真理子
マガジンハウス文庫

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 全国の書店・インターネット書店でお求めください。
読者サービスセンター 0120-797-300(平日9:30-18:00) https://magazineworld.jp/books/